Luglio 2024 - € 1,50



GialloZafferano

La cucina nelle tue mani

100 Ricette inedite

- **Voglia di pane**
  Tanti insoliti piatti, dolci e salati, tutti gustosi!
- **Patate novelle**
  al forno, in padella e cotte al vapore
- **Ciliegie**
- **Antipasti di mare**
  gamberi, calamari, capesante e polpo

Ricette per l'estate

Insalate di pasta e di riso con verdure, pesce e carne. Fresche, ricche e profumate, sono un piatto unico ideale da portare in spiaggia e gustare sotto l'ombrellone

GRUPPO MONDADORI Anno 8 - N 7 - Mensile - Poste Italiane S.p.A. - Spedizione in Abbonamento Postale - Aut. n° MIPA/LO - NO/193/A.P./2020 - Periodico ROC - Austria € 6,50 - Belgio € 4,50 - Germania € 6,50 - Cote D'Azur € 6,00 - Portogallo € 4,00 - Spagna € 4,00 - Stati Uniti $ 6,50 - Svizzera CHF 4,80 - Svizzera Italiana CHCT 4,80



IN EDICOLA L'11 GIUGNO 2024



Giovanni



Aurora



Manuel



Simona Stoppa
Direttore

Benvenuti in cucina

Ed estate sia! Lanciati nel carosello dei colori della verdura e della frutta di stagione e coccolati con il comfort food estivo, quello che quando lo assapori sembra farti volare di leggerezza e freschezza.
Nelle pagine della Tradizione ai fornelli (pag. 42) abbiamo provato per te 12 piatti unici ricchi e profumati con verdure, pesce, carni bianche e, perché no, anche frutta. Ideali da gustare in spiaggia sotto l'ombrellone oppure a cena al chiarore della luna piena, puoi scegliere tra riso freddo con roast beef, pasta al pesto di taccole e pomodorini, riso rosso integrale con cubetti di cernia, conchiglioni freddi con albicocche e paprica su crema di ceci e tanto altro. Se poi preferisci il veg, scegli allora il Menu green rinfrescante (pag. 52) con il gazpacho di cetrioli e mela verde al lime, l'insalata aromatica con feta ed anguria e i ghiaccioli di more e mirtilli. In alternativa, a pagina 54 ti proponiamo 8 idee vegetariane a base di legumi. Pizza con pesto di rucola, ceci e champignon, insalata di lenticchie e primo sale impanato, pancake di piselli e crema di stracchino, sandwich di agretti e patè di fave: tutti piatti ricchi di proteine e rapidi da preparare.
Se invece sei attratto più dai sapori di mare che di terra, allora scegli gli antipasti da preparare in non più di "trenta minuti" (pag. 32): capesante al burro con funghi champignon, polpettine di merluzzo, insalata di gamberi e avocado, crocchette di pesce e altre idee stuzzicanti che sanno d'estate, perfette per accompagnare un aperitivo al tramonto oppure aprire una cena sotto le stelle. Anche le pagine del "Voglia di" (pag. 20) sono all'insegna di idee curiose e che, in più, puntano a evitare gli sprechi.
Ad esempio, hai mai fatto la pizza di pane? Un'alternativa che regala alla classica pizza un gusto diverso ma sempre tanto saporito. La corona di pane con zucchine e pancetta, la treccia salata con le verdure, la baguette ripiena di salsa tonnata oppure i dolci come il cinnamon roll e la torta di albicocche e mandorle, ti faranno amare il pane più di quanto lo ami già.
Infine, richiamo irresistibile, nel Sano e Buono (pag. 84) abbiamo ceduto al frutto più atteso dell'anno, il fico. Diverse varietà in mesi diversi, ma sempre dolci e profumati, questi ingredienti si esibiscono al meglio nelle insalate, con i salumi e nei dessert. Al naturale, poi, inebriano senza pari... cosa aspetti allora? Buon appetito a tutti!

Simona Stoppa, direttore

sommario



Foto di copertina di Antonio Bagnano



71 Tasca di vitello con taccole e ovette

Al supermercato
76 Nachos



84 Clafoutis alle prugne

la scuola di Giallo

GialloZafferano

Antipasti

Primi

Secondi

Dolci



Giovanni

SAPORI MEDITERRANEI
e dolcezze

Dopo il mio ultimo viaggio a Parigi a casa mia sono tornate di moda le galette, da quelle salate alle dolci. Così ho riadattato la ricetta a una versione italiana e sono sicuro che darà quel tocco francese alle tue merende!

Crostata rustica alle fragole

Preparazione.. Sciacqua rapidamente le fragole, rimuovi il picciolo e tagliale in 4 o più fette: stabilisci tu quante in base alla grandezza. Cospargi con lo zucchero e il succo di limone, mescola e lascia macerare 15 minuti. Se la marmellata di limoni è molto compatta diluisci con poche gocce di acqua calda, sarà più facile spalmarla sul disco di pasta brisé. A proposito, spalmala solo in centro, immagina che sia un disco da 24 cm.

Scola le fragole, conservando il condimento, e disponile sulla confettura. Piega i lembi della brisé verso l'interno sovrapponendoli tra loro. Spennella le sporgenze della pasta col latte e poi cospargi con lo zucchero.

Cuoci a 200° per 10 minuti sulla parte bassa del forno e altri 10/15 sulla parte alta. Una volta raffreddata la tua crostata rustica spennella le fragole con lo sciroppo tenuto da parte, decora con qualche fogliolina di menta e bon appétit... ops, buon appetito!

GALETTE RUSTICA
Da non confondere con la galette bretonne, questa galetta è più simile a una crostata rustica. Infatti la pasta brisé, priva di uova, sostituisce perfettamente la frolla.

Ricca farcitura al limone

Preparazione 20 minuti

Cottura 40 minuti

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
- **pasta brisé** 1 rotolo circolare
- **fragole** 500 g
- **zucchero di canna** 20 g
- **limone** mezzo
- **marmellata di limoni** 50 g

PER DECORARE
- **latte**
- **zucchero di canna**
- **menta**

Ogni piatto merita la sua oliva.
Madama Oliva le ha proprio tutte.



Lasciati conquistare dall'inconfondibile prelibatezza dei frutti della Sicilia! Le Olive Nocellara Etnea Verdi Denocciolate, con la loro polpa croccante e consistente e il loro gusto sfizioso, sono ideali con formaggi stagionati e speziati, antipasti di salumi, per insaporire piatti di verdure o per accompagnare un brindisi con vini strutturati. Cosa aspetti a provarle?



madamaoliva.it  

Madama Oliva

Gli specialisti delle olive.



Manuel

LIEVITATI e streetfood

Amo così tanto i risotti che potrei prepararne anche sotto il sole più cocente che c'è. Questa versione al prezzemolo unisce freschezza e sapore di mare.

Risotto al prezzemolo con cozze e calamaretti

Preparazione. In una casseruola capiente versa un giro d'olio, l'aglio e le cozze. Tieni la temperatura alta, ogni tanto scuoti la casseruola e appena vedi le cozze aprirsi, toglile dal fuoco. Separa i gusci dai frutti e filtra il liquido di cottura. Frulla il prezzemolo con un mestolo di liquido delle cozze e tieni da parte.

Pulisci i calamaretti e scottali in una padella caldissima, in questo modo prenderanno un bel colore e rimarranno morbidi. Tienili coperti per evitare che secchino.

Tosta il riso 2 minuti in una pentola, poi inizia a versare un mestolata di liquido delle cozze caldo. In tutto ci vorranno 16 minuti, ogni volta che i chicchi di riso avranno bisogno di liquido, versa una mestolata, fino a portarlo a cottura. Passati circa 13 minuti unisci la salsa al prezzemolo e quasi tutte le cozze e i calamaretti. Tienine un po' da parte per la decorazione. Manteca con il burro e la scorza di limone. Componi il piatto con una mestolata di riso, i calamaretti, le cozze tenute da parte e altra scorza di limone.

Sapore di mare


Preparazione
20 minuti


Cottura
25 minuti

INGREDIENTI

- **cozze** 1 kg
- **calamaretti spillo** 300 g (250 g puliti)
- **riso carnaroli** 320 g
- **aglio** 1 spicchio
- **prezzemolo** 10 g
- **scorza di limone**
- **olio extravergine** 2 cucchiai
- **sale** ○ **pepe**



Aurora

VEG e antispreco

Questo è il panino che vorrei trovare al food truck all'uscita da un concerto: succulento, colorato, super saporito... e 100% vegetale! Merito di deliziose salsiccette homemade a base di legumi, comodissime da preparare in anticipo e perfette da cuocere anche sulla griglia. Questi hot dog vegani non possono proprio mancare nella playlist dell'estate!

Veggie hot dog

Raccogli in un mixer i legumi e dai un colpo di lame per tritarle molto grossolanamente. Unisci poi la salsa di soia, il concentrato di pomodoro, la senape, il sale e tutte le spezie e frulla ancora, per ottenere una purea non troppo fine.

Trasferiscila in ciotola, aggiungi il glutine e impasta a mano. Il composto si ammasserà e dovrà risultare omogeneo e calloso. Per aiutarti, puoi impastare con le mani bagnate, questo ti aiuterà anche a regolare l'idratazione dell'impasto.

Dividilo poi in 4 pezzi da 100-110 g l'uno e modella ciascuno in un filoncino lungo circa 20 cm. Avvolgi le salsiccette ottenute in panni puliti di fibra naturale, lega le estremità a caramella con uno spago e poi fai bollire per 30 minuti in un brodo di acqua e salsa di soia. Una volta cotte, scola e slega le salsiccette e falle rosolare in padella con un bel giro d'olio per circa 8 minuti, girandole spesso per farle dorare su tutti i lati.

Tosta i panini, tagliati a metà, e poi componi i tuoi hot dog vegetali: maionese vegana, insalata, salsiccetta succulenta, pomodori, cipolle rosse, una macinata di pepe e una grattata di scorza di lime e il panino da festival più buono del mondo è pronto per essere azzannato!

Gustosi panini da festival


Preparazione
35 minuti


Cottura
40 minuti

- **lenticchie cotte al naturale** 125 g
- **fagioli rossi cotti al naturale** 125 g
- **glutine di frumento** 130 g
- **salsa di soia** 25 g
- **senape** 1 cucchiaio
- **concentrato di pomodoro** 1 cucchiaio
- **curry giallo**
- **zenzero in polvere**
- **peperoncino in polvere**
- **paprica**
- **sale**

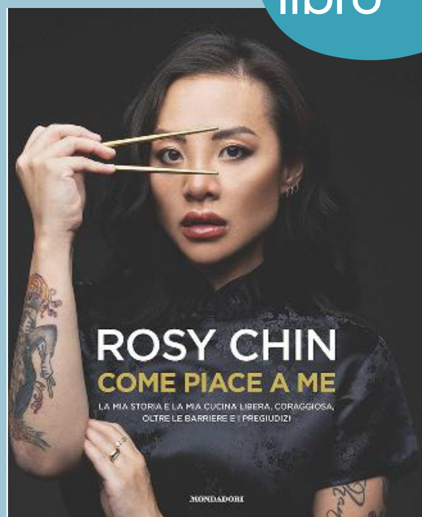




Rosy Chin

Rosy Chin, in arte The Queen, creator, mamma e imprenditrice, è proprietaria del ristorante Yokohama, pietra miliare della cucina fusion e ormai tra i ristoranti più popolari di Milano. Il suo libro "La mia cucina - racconta - è rivoluzionaria perché accoglie le diversità e le valorizza". I video di Rosy Chin sono raffinati, curati e offrono uno scorcio sul un mondo della cucina fusion, di tendenza negli ultimi anni. Una cucina mai banale e in continua evoluzione. Con i suoi video accattivanti The Queen Rosy Chin ci accompagna in un viaggio nei contrasti, nelle novità e nella scoperta di sapori sempre nuovi.

nuovo libro



Cucina fusion



UNA STORIA DI RINASCITA

Libera, indipendente, coraggiosa come la sua cucina ricca di sapori unici e per questo irripetibile. Rosy Chin non è sempre stata così: italiana di origini cinesi, si è sentita troppo spesso sbagliata, diversa, fuori posto. Nel suo passato non sono mancati episodi di bullismo ed emarginazione. Almeno fino al giorno in cui sono nati i suoi figli e nulla è stato più come prima.

Rosy ha iniziato ad accettarsi e a considerare la diversità un punto di forza. Oggi è chef, creator e imprenditrice di successo. Tutto quel che ha imparato è diventato il punto di partenza per la sua cucina fusion, che unisce con sapienza tradizione orientale con quella occidentale, diventando un ponte tra culture lontane, un manifesto di inclusione e libertà. Così sono nate ricette come la cacio e pepe con il tè verde e i ravioli alla milanese.

Carpaccio Shiroi

 Preparazione 110 minuti  Cottura 10 minuti

INGREDIENTI PER 2 PERSONE
- **filetto di tonno pulito e abbattuto** 250 g
- **sale di Maldon**
- **pepe di Sichuan**
- **olio evo**
- **crème fraîche**
- **lamponi per guarnire** una manciata
- **maggiorana** qualche foglia

PER IL COULIS DI LAMPONI
- **lamponi** 300 g
- **zucchero** 50 g
- **acqua** 2 cucchiai
- **amido di mais** 2 cucchiai

Preparazione. Comincia dal coulis, la salsa ai lamponi con cui condirai il carpaccio di tonno: in un pentolino dal fondo spesso e antiaderente cuoci a fiamma dolce i lamponi e lo zucchero, mescolando vigorosamente con 1 cucchiaio di legno. A parte, stempera 2 cucchiai di amido di mais nell'acqua, quindi aggiungi la crema così ottenuta ai lamponi.
Continua a mescolare finché la frutta non sarà ridotta a una crema densa e omogenea. Toglila dal fuoco e filtrala in un colino per eliminare i semi dei lamponi, quindi mettila da parte. Ricava dal filetto di tonno delle fette sottili, di forma quanto più rettangolare possibile, larghe circa 2 cm. Condisci ogni striscia di tonno con olio, sale, pepe, coulis di lamponi e 1 goccia di crème fraîche, quindi arrotolale su se stesse, formando un piccolo cilindro. Decora ogni rotolino così ottenuto con 1 lampone fresco e 1 fogliolina di maggiorana.



Incontro di culture

Ravioli di gamberi e 'nduja

 Preparazione 160 min  Cottura 20 minuti

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

PER LA PASTA
- **farina 00** 300 g
- **acqua tiepida** 150 ml
- **olio di semi** 1 cucchiaino
- **foglie di cavolo per la cottura al vapore**

PER IL RIPIENO
- **code di gambero sgusciate** 400 g
- **zenzero fresco finemente grattugiato** 1 cucchiaino
- **olio di semi** 2 cucchiai
- **vino di riso bianco** 2 cucchiai
- **salsa di soia** 3 cucchiaini
- **cavolo cinese** 200 g
- **cipollotto** 10 g
- **sale di Maldon**
- **pepe di Sichuan**

PER LA SALSA
- **'nduja** 300 g
- **salsa di soia** 1 cucchiaio
- **olio evo** 1 cucchiaio

Preparazione. In una ciotola capiente versa la farina, l'olio e l'acqua, quindi lavora bene fino a ottenere un impasto morbido e liscio. Poi lascia riposare qualche ora a temperatura ambiente, coprendo la ciotola con uno strofinaccio da cucina pulito.
Mentre la pasta riposa, prepara il ripieno, cominciando dal pesce. Sistema le code di gambero sul tagliere e tagliale in pezzi piccoli, rifinendole con un coltello affilato; poi spostale in una ciotola e condiscile con 1 cucchiaino di zenzero finemente grattugiato, l'olio di semi, il vino di riso, la salsa di soia. Lascia riposare in frigorifero. Pulisci e affetta il cavolo cinese in fette sottili, continuando poi a sminuzzarlo con il coltello. Taglia anche il cipollotto, che va lavorato anche con una mezzaluna. Ricava dall'impasto delle palline di pasta che devi stendere con un matterello, in modo da ottenere dischi sottili di circa 10 cm di diametro.
Recupera il pesce dal frigorifero e aggiungici le verdure, poi mescola bene aggiustando con 1 pizzico di sale e pepe. Riempi ogni disco di pasta con 1 cucchiaio del ripieno ottenuto, poi sigilla i bordi. Cuoci a vapore, nell'apposito cestello ricoperto con uno strato di foglie di cavolo, su cui vanno appoggiati i ravioli. Calcola 10 minuti da quando l'acqua bolle. Mentre i ravioli cuociono, prepara il condimento. In un pentolino mescola la 'nduja con la salsa di soia e l'olio cuocendo a fiamma bassa. Servi in una ciotola con i ravioli di gamberi ancora caldi.



Il dolce dell'estate

Fernanda Nicotra

Amo cucinare da sempre o da quando ne ho memoria: vedere nonna e zia in cucina mi attraeva e appassionava. Ricordo ancora il mio primo piatto, realizzato con molti errori e tanto cuore per fare una sorpresa alla mamma, avevo circa 11 anni allora... A oggi la mia passione, ereditata dalla nonna paterna, è cresciuta e, sostenuta dall'amore di mio marito e dei miei figli, è diventata un lavoro appassionante e gratificante.



Cucino sempre per amore

Cheesecake al melone senza yogurt e senza cottura

Preparazione 30 min+rip
Cottura 10 minuti

PER UNO STAMPO DA 24 CM
PER LA BASE ∘ **biscotti** 400 g ∘ **burro** 120 g
PER LA CREMA ∘ **mascarpone** 250 g ∘ **ricotta ben asciutta** 250 g ∘ **panna fresca liquida** 200 g ∘ **zucchero** 100 g ∘ **melone retato** 250 g ∘ **latte** 50 g ∘ **colla di pesce** 10 g ∘ **limone** mezzo, il succo ∘ **vanillina** 1 bustina ∘ **savoiardi** 12 **PER LA FINITURA** ∘ **melone retato** 250 g ∘ **latte condensato** 1 cucchiaio ∘ **limone** mezzo, il succo ∘ **colla di pesce** 8 g ∘ **cioccolato bianco** ∘ **farina di pistacchi** ∘ **melone**

Per la base trita i biscotti nel mixer e riducili in polvere. Unisci il burro a temperatura ambiente e lavora per ottenere un composto simile alla sabbia bagnata. Rivesti una teglia a cerniera con carta forno, versa i biscotti e compatta con 1 cucchiaio o col fondo di un bicchiere. Riponi in frigo.
Per la crema versa la panna fredda in una ciotola ghiacciata e lavora per ottenere una mousse sostenuta, unisci ricotta, mascarpone e amalgama. Frulla 250 g di melone con 100 g di zucchero e 1 cucchiaio di succo di limone e uniscili al composto. Ammolla la colla di pesce in 50 g di latte freddo, scalda, mescola per scioglierla e uniscila al composto. Versa metà del composto nello stampo con la base di biscotti, scuoti e livella, forma uno strato di savoiardi. Fai riposare in frigo 10 minuti e unisci il resto del composto. Scuoti lo stampo, livella e lascia in frigo almeno 2 ore.
Per la finitura ammolla la colla di pesce in 50 g d'acqua per ammorbidirla, poi scaldala leggermente. Frulla 250 g di melone col latte condensato e 1 cucchiaio di succo di limone (o 1 cucchiaio di zucchero), versa la colla di pesce sciolta nell'acqua e mescola. Versa tutto sulla cheesecake, copri con pellicola e riponi in frigo 6 ore almeno. Poi, stacca la torta dai bordi con un coltello, sformala e spostala in un piatto.
Decora a piacere, io ho usato cioccolato bianco, palline di melone ricavate con uno scavino, farina di pistacchi e menta fresca. Porta in tavola o conserva in frigo fino al momento di servire. Per fare le scaglie di cioccolato bianco, scioglilo al microonde o a bagnomaria, poi stendilo con una spatola molto sottile su carta forno e fallo rapprendere in frigo.

* Naturalmente senza lattosio, contenuto di lattosio < 0,01 g / 100 g

EMMMMMMENTAL

mmm é MEGGLE!









www.meggle.it



/meggle_italia

*Ricerca Circana su 12.000 consumatori, su selezione di prodotti. prodottodellanno.it cat. ELABORATI CARNE.

publione.it

Martini
Autore di Sapori

Summer on Fire
chi ci piglia, ci griglia



limited edition

Dalla griglia alla medaglia.

La linea Summer on Fire è stata eletta Prodotto dell'Anno 2024, il riconoscimento che mette al primo posto l'innovazione di prodotto e la soddisfazione del pubblico. La limited edition Martini è dedicata agli amanti del barbecue ed è realizzata con la migliore carne italiana di pollo e suino.
Anche quest'anno le sei specialità, arricchite da stuzzicanti marinature, verranno distribuite esclusivamente dalla primavera all'autunno.

Summer on Fire, se li pigli li grigli e se li grigli li ripigli.



*

Patate novelle

Chicche saporite

Sono così chiamate le varietà coltivate per essere raccolte in anticipo, prima della completa maturazione. Piccole e di forma tondeggiante, hanno buccia sottile che si può mangiare senza eliminarla, anzi è preferibile, purché ben lavate e spazzolate. Ottime dorate al forno, saltate in padella, lessate o al vapore, è meglio sceglierle più o meno delle stesse dimensioni, in modo che possano cuocere tutte in maniera uniforme.

Facili e
supergolose

Croccanti con erbe e parmigiano

 Preparazione
20 minuti

 Cottura
30 minuti

INGREDIENTI PER 4

- **patate novelle** 800 g
- **salvia** ○ **rosmarino** ○ **timo**
- **noce moscata** ○ **aglio** 1 spicchio
- **Parmigiano Reggiano Dop**
- **olio extravergine**
- **sale** ○ **pepe**

Preparazione. Pulisci le patate novelle e strofinale con uno spazzolino sotto acqua fredda per eliminare i residui di terra. Metti in una pentola il cestello per la cottura al vapore, aggiungi acqua fino a sfiorarne la base, trasferiscici le patatine, copri e cuoci circa 10 minuti dall'ebollizione. Intanto, trita l'aglio con 2-3 foglie di salvia, gli aghetti del rosmarino e le foglioline del timo. Togli le patate dal cestello e schiacciale con una paletta in modo da frantumarle leggermente. poi trasferiscile in una teglia foderata con carta forno. Irrorale con un filo d'olio, spolverizzale con il trito di erbe, sale, pepe, noce moscata e abbondante Parmigiano Reggiano grattugiato. Infine, cuocile in forno già caldo a 200° per 20 minuti circa, finché saranno dorate.

Buone tutto l'anno
migliori in primavera



Raccolte prima della completa maturazione, le patate novelle hanno buccia sottile e polpa tenera. Sono ottime cotte al forno, al vapore e saltate in padella, ma sono più deperibili delle altre patate: acquista solo la quantità che prevedi di utilizzare e conservale al massimo per 3 giorni al buio, in un sacchetto di carta, per evitare che germoglino, o in frigorifero a 4-5°.

Con salsa tzatziki

Sbuccia 2 cetrioli non troppo grandi, tagliali a metà nel senso della lunghezza e, con un cucchiaino, privali dei semi al centro, poi spolverizzali di sale e lasciali spurgare per 10 minuti in un colino. Strizza le fettine di cetriolo per eliminare l'acqua in eccesso e grattugiale o tritale grossolanamente nel mixer o a coltello. Metti il composto di cetriolo in una ciotola, unisci l'aglio tritato o schiacciato a crema, 2-3 rametti di aneto tritati e 3 cucchiai di succo di limone. Mescola bene, quindi incorpora 450 ml di yogurt greco. Regola di sale e pepe, poi disponi in frigorifero. Pulisci molto bene 600 g di patatine novelle di formato regolare, cuocile al vapore per circa 30 minuti, finché saranno morbide. Scolale, fai intiepidire e condisci con olio, aceto, sale e aneto tritato, poi servile con la salsa tzatziki.



Con i funghi

Lessa 400 g di patatine per 15 minuti, poi scolale. Intanto, pulisci 300 g di champignon piccoli. Rosola 1 spicchio d'aglio con un filo d'olio in una padella, aggiungi i funghi, le patate scolate e cuoci a fiamma medio alta per 4-5 minuti. Irrora con 3 cucchiai di aceto balsamico o salsa di soia, copri e prosegui a fiamma bassa per 10 minuti. Scopri, fai asciugare il fondo, regola di sale e pepe e servi con erba cipollina tritata.

Padellata
aromatica





Voglia di

Pane quotidiano

ricette di Karen Huber, foto di Antonio Bagnano

Un ingrediente base
da non sprecare



Negli ultimi anni, si dice, è aumentata la sensibilità al tema dello spreco alimentare. Quel che però non si deve mai dimenticare è che la cucina tradizionale ha sempre dato la massima importanza al recupero degli alimenti: lo testimoniano migliaia di ricette create con il preciso intento di evitare ogni spreco. La gran parte di queste antiche preparazioni ha come base il pane, un alimento indispensabile, ma anche deperibile. Ecco quindi in queste pagine tante gustose ricette classiche e rivisitate.

Come conservarlo al meglio

Se è impastato con lievito madre il pane rimane morbido e fragrante più a lungo. Quello comune invece tende a seccarsi più velocemente, per recuperarlo però ti basta metterlo nel forno caldo per pochi istanti. Naturalmente, per farlo durare più a lungo è importante conservarlo accuratamente. Il modo migliore è infilarlo in un porta pane di legno oppure nei classici sacchetti di carta per alimenti, da tenere chiusi quando l'aria è secca e leggermente aperti quando invece è più umida. Per una conservazione estrema, congelalo e lascialo nel freezer massimo tre mesi poi, al momento di consumarlo, ti basterà scaldarlo velocemente nel forno: tornerà morbido, fragrante e profumato, proprio come appena fatto.



Prezioso impasto

Oltre al pane cotto, in commercio trovi anche l'impasto fresco già lievitato. In genere si usa per la pizza, ma puoi divertirti ad adoperarlo anche per tantissime ricette di lievitati salati e dolci. Grazie alla pasta di pane pronta, anche le preparazioni lunghe e complesse diventano semplici e veloci. Stenderla è davvero facile: per pizze, focacce e torte salata basta allargarla con le mani, avendo cura di premere con le dita partendo dal centro e spingendo verso il basso. Infine, prima di infornarla, ricordati di lasciarla riposare a temperatura ambiente in modo che abbia il tempo di riprendere il processo di lievitazione.





Filoncino alle olive con verdure e brie

 Preparazione
25 min+rip

 Cottura
25 minuti

INGREDIENTI PER 4

- **pasta di pane** 500 g
- **olive verdi denocciolate** 100 g
- **olio extravergine** 20 g
- **zucchine** 2
- **melanzana** 1
- **pomodorini** 5
- **brie** 150 g
- **sale**

Preparazione. Adagia la pasta di pane sul piano infarinato, aggiungi l'olio e impasta per amalgamare, unisci quindi le olive verdi tritate grossolanamente. Impasta ancora per circa 5 minuti, copri e lascia riposare per 20 minuti. Con l'aiuto di un tarocco, dividi l'impasto in pezzi, forma prima delle palline e poi dai una forma ovale allungando delicatamente i panetti, infine attorcigliali, in modo da ottenere dei filoncini. Cuoci nel forno statico a 250° per 25 minuti, avendo cura di inserire sul fondo del forno una ciotola con acqua per creare l'umidità. Fai intiepidire, poi tagliali a metà e farcisciliI con le zucchine e le melanzane affettate e scottate sulla piastra, i pomodorini a cubetti e il formaggio tagliato a fettine.



Torta salata con crudo e cipolle

 Preparazione
25minuti

 Cottura
30 minuti

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

- **pane raffermo** 300 g
- **uova** 2
- **latte** 300 ml
- **Parmigiano Reggiano Dop** 80 g
- **provola affumicata** 250 g
- **cipolla** 1
- **prosciutto crudo di San Daniele** 125 g
- **rosmarino**
- **pangrattato**
- **olio extravergine**
- **sale**
- **pepe**

Preparazione. Riduci il pane a pezzi, raccoglilo in una ciotola e bagnalo col latte tiepido. Mescola e lascia ammorbidire, poi frulla grossolanamente col mixer, per ottenere una consistenza grumosa. Aggiungi quindi le uova, il Parmigiano, grattugiato, sale, pepe e frulla ancora. Trasferisci il composto in uno stampo da 22 cm di diametro unto e cosparso di pangrattato. Livella e distribuisci la provola a cubetti e la cipolla ad anelli. Condisci con un giro d'olio e cuoci nel forno statico a 180° per 30 minuti. Fai intiepidire, poi completa con le fette di crudo e rosmarino.



Secondo irresistibile

Polpettine di zucchine in salsa di pomodoro

 Preparazione 20 minuti  Cottura 15 minuti

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

- **zucchine** 600 g
- **pane di semola raffermo** 200 g
- **uova** 3
- **Parmigiano Reggiano Dop** 100 g
- **limone bio** 1 la scorza
- **salsa di pomodoro pronta** 250 g
- **pangrattato**
- **olio di semi d'arachide**
- **noce moscata**
- **basilico** o **sale** o **pepe**

Preparazione. Lava le zucchine, grattugiale e versale in una ciotola. Taglia il pane a pezzetti piccoli e aggiungilo alle zucchine, unisci le uova, il Parmigiano grattugiato, la scorza di limone grattugiata, un pizzico di noce moscata, sale e pepe. Impasta con le mani fino a ottenere un composto omogeneo e lascia riposare 15 minuti. Nel frattempo, scalda la salsa di pomodoro. Con le mani inumidite forma le polpettine e trasferiscile in un piatto coperto con carta forno. Passale nel pangrattato fino a ricoprirle completamente. Friggile poche per volta in abbondante olio a 170°. Scolale e servirle con la salsa e il basilico.

Pizza Margherita

 Preparazione 30 minuti  Cottura 25 minuti

Piace a tutti

INGREDIENTI PER 4

- **pane raffermo** 400 g
- **acqua** 250 ml
- **polpa di pomodoro** 300 g
- **mozzarella fior di latte ben sgocciolata** 150 g
- **basilico** 1 mazzetto
- **olio extravergine**
- **sale**

Preparazione. Versa in una ciotola la polpa di pomodoro e condiscila con un filo d'olio, sale e basilico. Mescola e lascia insaporire. Taglia il pane a fette e poi riducilo in piccoli pezzi. Trasferiscilo in una ciotola, unisci l'acqua e impasta. Aggiungi poi 2 cucchiai d'olio e impasta ancora fino a ottenere un composto non troppo omogeneo e un po' granuloso. Ungi una teglia antiaderente del diametro di 24-26 cm e distribuisci l'impasto di pane pressandolo bene con le mani per farlo aderire e facendolo risalire per formare il bordo. Condisci quindi con la salsa di pomodoro, salala leggermente e irrora con un filo d'olio. Cuoci la pizza nella parte bassa del forno a 220° per 15-18 minuti. Sforna e aggiungi la mozzarella tagliata a cubetti. Rimetti la pizza nella parte centrale del forno e cuoci per 5 minuti in modo che la mozzarella si sciolga completamente. Servila ben calda decorata con qualche fogliolina di basilico.



Corona con pancetta e zucchine

Preparazione
30 min+rip

Cottura
40 minuti

INGREDIENTI PER 6-8 PERSONE

- **pasta di pane** 500 g
- **zucchine** 3 medie
- **cipolla** mezza
- **scamorza** 250 g
- **olio extravergine**
- **pancetta a cubetti** 125 g
- **sale** ∘ **pepe**

Preparazione. Lava le zucchine e tagliale a rondelle. In un tegame con l'olio rosola la cipolla tritata, unisci le zucchine e lasciale colorire. Stendi la pasta di pane col matterello per ricavare un rettangolo. Disponi sulla superficie le zucchine, la scamorza a pezzetti e la pancetta a cubetti. Arrotola il rettangolo farcito e adagialo in uno stampo da ciambella, avendo cura di unire le estremità e posizionare la chiusura in alto. Ungi leggermente e poi decora con zucchine e pancetta. Lascia lievitare almeno 30 minuti. Cuoci a 200° per circa 40 minuti. Servi la corona di pane tiepida.



Treccia salata con verdure


Preparazione
20 minuti


Cottura
50 minuti

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

- **pasta di pane** 500 g
- **pomodorini** 100 g
- **melanzane** 150 g
- **olio extravergine**
- **farina di semola**
- **sale** ∘ **pepe**

Preparazione. Stendi la pasta di pane con il matterello sul piano di lavoro infarinato, formando un rettangolo di circa 40x30 cm e spennellalo con l'uovo sbattuto. Distribuisci i pomodori e le melanzane puliti e tagliati a cubetti, poi sala e pepa. Arrotola l'impasto partendo dal lato più lungo e chiudi bene le estremità.
A questo punto, con l'aiuto di un coltellino, incidi il rotolo e taglialo a metà nel senso della lunghezza. Disponi quindi i 2 filoncini paralleli sul piano di lavoro, foderato con un foglio di carta da forno, e poi intrecciali. Trasferisci la treccia sulla placca, conservando sotto la carta e spennellala leggermente con poco olio. Cuocila in forno già caldo a 180° per 50-55 minuti. Sfornala, lasciala intiepidire e servila.



Gazpacho andaluso

 Preparazione
20 min+rip

 Cottura
1 minuto

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
- **pomodori ramati** 800 g ○ **aglio** 1 spicchio
- **cetriolo** 1 ○ **peperone rosso** 1
- **cipollotto** 1 ○ **aceto di vino bianco**
- **pane casereccio** 2 fette
- **olio extravergine**
- **sale** ○ **pepe**

Preparazione. Scotta i pomodori e spellali, versali quindi nel frullatore con il cetriolo, il peperone, il cipollotto tagliati a pezzetti e l'aglio. Aggiugi le fette di pane, bagnate in acqua e aceto e spezzettate, e frulla fino a ottenere un composto omogeneo. Infine, regola di aceto, sale e pepe e irrora con 2 cucchia d'olio. Versa il gazpacho in un contenitore ermetico e trasferiscilo a raffreddare in frigorifero per almeno 1 ora. Distribuisci il gazpacho nei piatti e servilo accompagnato da fette di pane.



Baguette ripiena di salsa tonnata e verdure

 Preparazione
30 minuti

 Cottura
NO

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
- **baguette** 2 ○ **tonno sott'olio** 400 g
- **ricotta** 200 g ○ **carote** 2
- **olive verdi denocciolate** 120 g
- **peperone rosso** 1 ○ **sale** ○ **pepe**

Preparazione. Versa in una ciotola il tonno ben sgocciolato e schiaccialo con una forchetta. Aggiungi la ricotta e lavora con una spatola per ottenere un composto morbido. Pulisci le carote, il peperone e taglia tutto a cubetti. Unisci i cubetti di verdure alla crema di tonno e poi anche le olive sgocciolate e tritate grossolanamente. Taglia le estremità di ogni baguette. Svuotale quindi della mollica, prima da un lato e poi dall'altro. Raccogli la mollica, sbriciolala nel composto di tonno e amalgama con cura. Chiudi un'estremità della baguette con carta di alluminio. Posizionala in verticale e riempila con il composto. Poi togli l'alluminio e riempila anche dall'altro lato. Ripeti il procedimento con la seconda baguette. Avvolgi quindi i filoncini con pellicola da cucina e lasciali rassodare in frigorifero per almeno 8 ore. Trascorso il tempo, tagliale a fette spesse circa 1 cm, lasciale a temperatura ambiente per circa 10 minuti e servile.



Facile
e veloce

Tarte Tatin di pomodorini

 Preparazione
20 minuti

 Cottura
25 minuti

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

- **pasta sfoglia rotonda** 1 confezione
- **pomodorini ciliegia rossi e gialli** 400 g
- **senape** 1 cucchiaio
- **burro** 20 g
- **zucchero di canna** 2 cucchiai
- **aglio** 1 spicchio
- **basilico**
- **olio extravergine**
- **sale**
- **pepe**

Preparazione. Lava i pomodorini, asciugali e tagliali a metà. Versali in una ciotola con l'aglio a fettine, olio, sale e pepe. Copri con carta forno uno stampo tondo da 24 cm e cospargi con fiocchetti di burro e zucchero. Scola i pomodorini e adagiali nella teglia con il taglio rivolto verso l'alto. Srotola la pasta sfoglia e spalmala con un velo di senape. Adagiala quindi sopra i pomodorini cercando di rincalzarla bene nei bordi. Bucherella con una forchetta e cuoci in forno a 200° per circa 25 minuti. Sforna la tarte Tatin e lasciala riposare 5 minuti. Poi ribaltala sopra un vassoio, decora con basilico fresco e servi.

Cinnamon roll alla cannella

Dolce svedese

 Preparazione 20 minuti  Cottura 25 minuti

INGREDIENTI PER 4

- **pasta di pane** 500 g

PER IL RIPIENO

- **zucchero di canna** 225 g
- **cannella in polvere** mezzo cucchiaino
- **burro morbido** 85 g
- **farina**

Preparazione. Stendi la pasta di pane sul piano di lavoro infarinato in modo da ottenere un rettangolo di circa 22x 35 cm. Per il ripieno, sciogli il burro al microonde e poi spennellalo su tutto l'impasto, avendo cura di coprire anche i bordi. A parte, mescola lo zucchero con la cannella e spolverizza la superficie dell'impasto, lasciando libero 1 cm di bordo. Arrotola quindi l'impasto partendo dal lato corto, cercando di ottenere un rotolo ben compatto. A questo punto, con un coltello affilato e inumidito dividi il rotolo a fette di circa 1 cm di spessore. Adagiale quindi in una teglia coperta con carta forno, copri e lascia lievitare almeno 30 minuti. Cuoci in forno a 180° per 25 minuti, fino a quando la superficie risulta leggermente dorata.

GLASSA PER DOLCI

Unisci in un contenitore 120 g di formaggio spalmabile, 60 g di burro ammorbidito, 125 g di zucchero a velo e un cucchiaino di estratto di vaniglia. Lavora quindi con lo sbattitore elettrico fino a ottenere un composto liscio e omogeneo. Usa la glassa per decorare i dolci, avendo cura di spalmarla sui dolci freddi o intiepiditi, subito prima di servirli.



Maritozzo alla panna

 Preparazione
20 min+rip

 Cottura
15 minuti

INGREDIENTI PER 4-6 PEZZI
- **pasta di pane** 350 g
- **zucchero** 50 g
- **olio extravergine** 40 g
- **uova** 2
- **sale**
- **panna fresca** 100 g
- **zucchero a velo** 20 g

PER LO SCIROPPO ◦ **zucchero** 50 g
- **acqua** 1 cucchiaio

Preparazione. Adagia la pasta di pane sul piano di lavoro, aggiungi l'olio, lo zucchero, 2 uova sbattute e sale. Impasta per amalgamare almeno 10 minuti. Dividi quindi l'impasto in 4-6 panini ovali. Trasferiscili sulla placca coperta di carta da forno e fai lievitare 30 minuti. Intanto prepara lo sciroppo, facendo bollire lo zucchero con l'acqua fino 105°, spegni e lascia raffreddare. Riprendi i maritozzi e cuocili in forno a 180° per 15 minuti. Spennellali subito con lo sciroppo e lascia intiepidire. Monta panna e zucchero a velo. Fai un taglio al centro dei maritozzi, senza dividerli e farciscili con la panna montata, un pizzico di zucchero a velo e servi subito.



Torta di albicocche e mandorle

 Preparazione
20 minuti

 Cottura
30 minuti

INGREDIENTI PER 6
- **albicocche** 1 kg ◦ **pane raffermo** 150 g
- **latte** 100 g ◦ **zucchero semolato** 100 g
- **uova** 2 ◦ **burro ammorbidito** 40 g + 1 noce
- **limone bio** 1 ◦ **pangrattato**
- **menta** ◦ **mandorle a lamelle** 40 g
- **zucchero a velo**

Preparazione. Pela le albicocche, elimina il nocciolo e tagliale a fettine. Immergi il pane nel latte allungato con 100 ml d'acqua. Monta le uova intere con 80 g di zucchero. Aggiungi quindi 30 g di burro e il pane strizzato, mescola con una frusta. Unisci al composto metà delle albicocche e profuma con la scorza grattugiata del limone. Imburra e poi spolverizza con pangrattato uno stampo quadrato, stendi il composto. Copri con le albicocche rimaste e cospargi con 20 g di zucchero semolato e 10 g di burro in fiocchi. Cuoci nel forno preriscaldato a 180° per 30 minuti. Lascia intiepidire. Decora infine con lo zucchero a velo, le mandorle a lamelle e foglioline di menta.

Menu SMART

Picnic sotto l'ombrellone

ricette di Marilena Bergamaschi
foto di Antonio Bagnano

Caesar salad classica

Gusto americano


Preparazione
20 minuti


Cottura
10 minuti

INGREDIENTI PER 4
- **petto di pollo** 500 g a fette
- **lattuga romana** 2 cespi
- **uova** 2 sode
- **aglio** 1 spicchio
- **Parmigiano Reggiano Dop**
- **pane rustico** 4 fette
- **senape** 1 cucchiaino
- **limone** 1
- **salsa Worcester**
- **aceto di mele** 1 cucchiaio
- **olio extravergine**
- **sale**
- **pepe**

Cuoci il pollo sulla piastra per 3-4 minuti per parte e tagliale a pezzi. Condisci con poco olio e 3 gocce salsa di Worcester. **Pulisci la lattuga**, tagliala a tocchetti e suddividila in 4 piatti. Ricava la mollica, passala con l'aglio e riducila a dadini, condiscila con l'olio e falla dorare in una padella, poi unisci 30 g di Parmigiano. **Frulla le uova** nel mixer con la senape, 30 g di Parmigiano reggiano, 4 cucchiai d'olio, la salsa Worcester, il succo di mezzo limone, l'aceto, sale e pepe. Unisci all'insalata il pollo, i dadini di pane, condisci con la salsa e decora con scaglie di Parmigiano.



Focaccia con frittata di ceci e misticanza

 Preparazione 30 min+rip  Cottura 20 minuti

INGREDIENTI PER 4 PEZZI
- **focaccia** 4 pezzi rettangolari
- **farina di ceci** 150 g
- **curcuma** 1 cucchiaino
- **latte** 200 ml (a piacere, anche di soia)
- **misticanza** 150 g
- **pomodori** 2
- **olio extravergine**
- **sale**
- **pepe**

Disponi la farina di ceci setacciata con la curcuma in una ciotola, quindi incorpora prima il latte versandolo a filo e poi 200 ml di acqua fredda, mescolando con una frusta per evitare di formare grumi. Unisci 1 cucchiaio d'olio, regolate di sale e pepe, mescola e fai riposare per almeno 3 ore.
Spennella una padella antiaderente ben calda con poco olio. Versa 1/4 di pastella e fai roteare la padella per coprire il fondo in modo uniforme. Cuoci per circa 2 minuti, gira la frittata e cuocila sull'altro lato. Procedi allo stesso modo per le altre.
Taglia a metà le focacce, in senso orizzontale, disponi sulle basi le frittate piegate a metà, aggiungi la misticanza e i pomodori a fette, ricopri e servi.

Perfetti per la merenda



Mini plumcake marmorizzati bicolori

 Preparazione 20 minuti  Cottura 25 minuti

INGREDIENTI PER 6
- **farina 00** 200 g
- **amido di mais** 100 g
- **burro** 150 g
- **zucchero** 250 g
- **latte** 150 ml
- **cacao amaro** 30 g
- **uova** 3
- **lievito in polvere** 8 g
- **estratto di vaniglia** 1 cucchiaino
- **pangrattato**
- **sale**

Taglia il burro a fiocchetti e lavoralo per ammorbidirlo. Aggiungi lo zucchero e un pizzico di sale e monta gli ingredienti fino a ottenere un composto fluido e omogeneo.
Unisci le uova, uno alla volta, la farina setacciata con il lievito e l'amido di mais, l'estratto di vaniglia e il latte. Sudividi il composto in 2 ciotole e aggiungi a una il cacao setacciato.
Versa i 2 composti a cucchiaiate negli stampini da plumcake, leggermente unti e spolverizzati con il pangrattato, in modo da alternare i colori e cuocili in forno già caldo a 180° per circa 20-25 minuti. Sfornali e lasciali raffreddare.

8 Antipasti di mare

Idee stuzzicanti che sanno d'estate, perfette per accompagnare un aperitivo al tramonto, oppure iniziare in bellezza una cena sotto le stelle

ricette di F. Parravicini e Michela Sassi, foto di Ciro Rota

1

Spiedini di gamberi in pastella


Preparazione
25 minuti


Cottura
2 minuti

INGREDIENTI PER 4

- **code di gamberi** 12
- **acqua gasata** 140 g
- **amido di mais** 100 g
- **erbe aromatiche** 30 g
- **farina** 30 g
- **olio di semi di arachide**
- **sale**

Preparazione. Per prima cosa, sguscia le code di gamberi, infilzale quindi su 4 stecchini di legno. Poi prepara la pastella, stemperando la farina e l'amido di mais con l'acqua gassata fredda di frigorifero. Immergi gli spiedini nella pastella e friggili nell'olio di semi portato alla temperatura di 175°, per non più di 2 minuti. Lasciali scolare su carta da cucina. Sala e servi subito. con salsine varie, a piacere.

AL FORNO CON PISTACCHI
Adagia 12 code di gambero sgusciate in una pirofila in un unico strato. Aggiungi 2 rametti di timo, 3 cucchiai d'olio extravergine e fai marinare per circa 15 minuti. Trita 50 g di pistacchi non troppo fini e fai lo stesso con 1 ciuffo di prezzemolo. Aggiungi tutto a 100 g di pangrattato, unisci alla panure 3 cucchiai di marinata e amalgama con cura. Infilza i gamberi con stecchini di legno, passali nella panure e poi trasferiscili in una teglia. Sala gli spiedini e cuocili in forno caldo a 180° per circa 10 minuti e comunque finché saranno ben dorati. Servili subito ben caldi.



2

Capesante al burro con champignon

Preparazione
20 minuti

Cottura
15 minuti

INGREDIENTI PER 4
- **capesante** 8 con la mezza conchiglia
- **champignon** 150 g
- **succo di limone** 1 cucchiaio
- **timo**
- **burro**
- **olio extravergine**
- **sale** ○ **pepe**

Preparazione. Sciaqua bene le capesante sotto acqua corrente. Elimina il corallo, ricava la parte bianca e lava i gusci. Pulisci i funghi e tagliali a fettine. Fai sciogliere 20 g di burro con un filo d'olio in una padella, inisci i funghi e le foglioline di timo e rosolali a fiamma viva per 8-10 minuti, finchésaranno teneri, poi regola sale e pepe. Distribuisci i funghi sul fondo delle mezze conchiglie e aggiungi i molluschi. Unisci il succo di limone e una noce di burro nella padella con il fondo di cottura, versa la salsa nelle conchiglie e fai gratinare sotto il grill del forno alla massima potenza per 4-6 minuti, finché saranno dorate. Decora con foglioline di timo e servile calde.



3

Insalata tiepida di polpo e patate

Preparazione
10 minuti

Cottura
70 minuti

INGREDIENTI PER 4
- **polpo** 1 da 1 kg, già pulito
- **patate** 1 kg
- **limone** 1
- **prezzemolo**
- **olio extravergine**
- **sale** ○ **pepe**

Preparazione. Lava le patate con cura e cuocile in acqua bollente per 45 minuti. Sciacqua il polpo sotto l'acqua corrente fredda e tamponalo con carta da cucina. Porta quindi a ebollizione una pentola piena di acqua e immergi i tentacoli per un istante, in modo che si arriccino, e ripeti l'operazione 3 volte. A questo punto, immergi il polpo nell'acqua bollente e lascialo cuocere a fiamma dolce coperto per 1 ora. Trascorso il tempo, spegni il fuoco e lascia intiepidire il polpo nella sua acqua di cottura. Nel frattempo, trita il prezzemolo, versalo in una ciotola e con 4 cucchiai d'olio, il succo del limone, sale, pepe ed emulsiona con una forchetta. Scola le patate, pelale e tagliale a tocchetti. Scola anche il polpo e riducilo a pezzettini, poi riunisci tutto in un'insalatiera, condisci con l'emulsione e servi.



4

Vol-au-vent con baccalà e molluschi

Preparazione
10 minuti + riposo

Cottura
25 minuti

INGREDIENTI PER 4
- **vol au vent pronti** 8
- **baccalà dissalato** 400 g
- **limoni** 1 ○ **brodo di pesce**
- **vino bianco** 200 ml
- **burro** 20 g ○ **lupini** 300 g
- **farina 00** 1 cucchiaio
- **uova** 1 tuorlo ○ **panna fresca** 3 cucchiaini ○ **sale** ○ **pepe**

Preparazione. Condisci il filetto di baccalà con il succo del limone e fai riposare 10 minuti. Porta a ebollizione 300 ml d'acqua, versa il vino e il baccalà e cuoci per 8 minuti. Pulisci i lupini, poi scottali in acqua salata e sgusciali. Saltali in padella col burro, unisci la farina, poco brodo e fai addensare mescolando per 10 minuti. Scola il pesce, spezzettalo, unisci i lupini, sale, pepe, il tuorlo, la panna e passa al mixer. Scalda i vol-au-vent in forno e quindi farciscili con il composto di mare.



5

Anelli di calamari fritti in pastella al vino bianco

 Preparazione
20 min+rip

 Cottura
10 minuti

INGREDIENTI PER 4

- **calamari** 500 g
- **farina 00** 75 g
- **vino bianco** 100 ml
- **uova** 1 tuorlo
- **olio di semi di arachide**
- **sale**

Preparazione. Setaccia la farina in una terrina, versa al centro il sale, il tuorlo e 1 cucchiaio d'olio extravergine. Unisci il vino bianco poco alla volta mescolando con un cucchiaio di legno per amalgamare. Copri e metti a riposare la pastella almeno 1 ora nel frigorifero. Pulisci i calamari, staccando i tentacoli ed eliminando la pellicina esterna, poi lavali e asciugali. Monta l'albume a neve e incorporalo delicatamente alla pastella. Immergi quindi i calamari e i tentacoli infarinati nella pastella, rigirandoli in modo da ricoprirli del tutto. Riempi un'ampia padella dal fondo spesso di olio di semi e scaldalo fino a 175°. Tuffa i calamari, pochi alla volta, poi lasciali friggere per il tempo necessario a renderli ben dorati. Scolali su carta assorbente da cucina, salali poco e servili.



6

Polpettine di merluzzo

 Preparazione
30 minuti

 Cottura
30 minuti

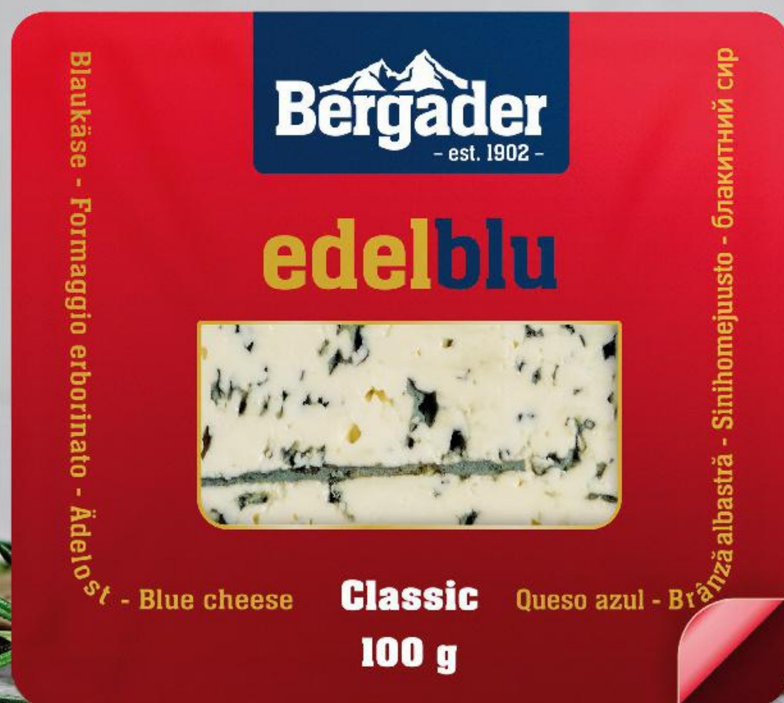
INGREDIENTI PER 4

- **merluzzo** 400 g
- **patate lesse** 200 g
- **aglio** 1 spicchio
- **mollica di pane** 50 g
- **Parmigiano Reggiano** 50 g
- **mentuccia** 1 ciuffo
- **uova** 2
- **limone bio** 1 la scorza
- **pangrattato**
- **olio extravergine**
- **sale**

Preparazione. Cuoci i filetti di merluzzo in acqua bollente salata 10 minuti. Scolali e sminuzzali con l'aiuto di una forchetta. Trasferiscili in una terrina, unisci le patate lessate a tocchetti e poi schiacciale con una forchetta, mescola fino a ottenere un impasto liscio e omogeneo. Per la panatura sbatti leggermente le uova in una ciotola,aggiungi quindi il formaggio grattugiato, la mollica di pane tritata con le foglie di mentuccia e la scorza di limone grattugiata. Dividi l'impasto in 20 polpette e passale, una alla volta, nella ciotola con la panatura. Adagiale in una teglia coperta con carta forno. Aggiungi un giro di olio e cuoci in forno caldo e ventilato a 180° per circa 20 minuti. Servi le polpettine di pesce calde o tiepide.



Il migliore in cucina. Dal 1927.



Risotti, pasta, zuppe, pizze, secondi, insalate.
È facile cucinare con Edelblu.

bergader.it



Crocchette di pesce

Preparazione
40 minuti

Cottura
20 minuti

INGREDIENTI PER 4
- **filetti di nasello** 500 g
- **patate** 400 g
- **pangrattato** 100 g
- **limoni** 1
- **uova** 2
- **farina 00**
- **olio di semi di arachidi**
- **sale**

Preparazione. Pela le patate, tagliale a metà, tuffale in acqua bollente salata e cuocile per circa 15 minuti, fino a quando risulteranno abbastanza tenere. Intanto, cuoci al vapore i filetti di pesce per circa 10 minuti, poi lasciali raffreddare. Passa le patate lessate allo schiacciapatate, facendole ricadere direttamente in una ciotola capiente. Aggiungi i filetti di pesce tritati finemente a coltello e mescola con cura. Condisci con il succo di limone, la scorza grattugiata, 70 g di pangrattato, e infine regola di sale. Forma delle crocchette con le mani inumidite, quindi passale prima nella farina, poi nelle uova sbattute e infine nel pangrattato rimasto. Friggile in abbondante olio di semi ben caldo a 180° finché sono dorate. Scolale su carta da cucina, sala e servi.



Insalata di code di gamberi e avocado

Preparazione
10 minuti

Cottura
5 minuti

INGREDIENTI PER 4
- **code di gambero** 16
- **lime** 2
- **avocado** 1 ben maturo
- **olio extravergine**
- **sale**
- **lamponi essiccati**

Preparazione. Pela l'avocado e poi dividilo a metà, estrai quindi il nocciolo centrale con l'aiuto di un cucchiaio. Sguscia le code di gambero, elimina il filetto nero e poi scottale per 1 minuto in acqua bollente salata. Trasferisci quindi gamberi e avocado in una insalatiera. Spremi i lime e poi mescola il succo filtrato con 3 cucchiai d'olio e sale. Emulsiona con una forchetta e condisci l'insalata di avocado e gamberi. Completa con una manciata di lamponi essiccati. Se ti piace, puoi servirla nelle conchiglie di capesante ben lavate e asciugate.

VARIANTE CON GAMBERI E ZUCCHINE
Sguscia 16 code di gambero, elimina il filetto nero, poi lavali e asciugali. Versali in una ciotola, aggiungi 6 zucchine tagliate a dadini e condisci con un'emulsione d'olio limone e sale.

Sapori di Sicilia

ricette di Karen Huber e Michela Sassi
foto Antonio Bagnano

Melanzane con pasta alla Norma

Gusto intenso

 Preparazione 20 minuti  Cottura 25 minuti

INGREDIENTI PER 4

- **spaghetti** 320 g
- **melanzane tonde** 4
- **pomodori pelati** 500 g
- **ricotta salata** 200 g ◦ **aglio** 2 spicchi
- **basilico** ◦ **limone** mezzo
- **olio extravergine** ◦ **sale** ◦ **pepe**

Lava le melanzane, elimina il picciolo e taglia la parte superiore. Scavale con uno spelucchino e ricava la polpa, poi bagna la polpa col succo di limone. Pareggia il fondo delle melanzane in modo che stiano dritte e sala. **Avvolgile in un foglio di alluminio** e cuocile nel forno statico a 180° per 15 minuti. Poi riduci la polpa a pezzetti e falli rosolare in padella con un filo d'olio. Tieni da parte. In un tegame fai colorire l'aglio con un filo d'olio, aggiungi i pelati e cuoci per ridurli in polpa. Unisci le foglie di basilico e le melanzane cotte. **Cuoci gli spaghetti, scolali** e saltali nella padella col sugo. Unisci la ricotta salata grattugiata. Riempi le melanzane con gli spaghetti e completa con altra ricotta salata e una foglia di basilico.





Sarde a beccafico

 Preparazione 30 minuti  Cottura 15 minuti

INGREDIENTI PER 4
- **sarde** 1 kg
- **pangrattato** 100 g
- **cipolla** 1 grande
- **uvetta** 2 cucchiai
- **pinoli** 2 cucchiai
- **caciocavallo grattugiato** 50 g
- **zucchero** 1 cucchiaio
- **limone** 1, il succo
- **alloro**
- **olio extravergine**
- **sale**
- **pepe**

Ammolla l'uvetta in acqua tiepida. Nel frattempo, elimina testa e lische delle sarde, aprile a libro, lavale e asciugale. Pela e trita la cipolla, lasciala appassire in 2 cucchiai d'olio e, quando sarà appassita, aggiungi il pangrattato e fallo tostare.
Togli dal fuoco, unisci l'uvetta strizzata, i pinoli e il caciocavallo. Amalgama il ripieno, sala e pepa. Adagia le sarde su un tagliere con la pelle rivolta verso il basso, metti 1 cucchiaino di ripieno sulla parte più larga e arrotola a involtino.
Trasferisci le sarde a beccafico, con la coda rivolta verso l'alto, in una pirofila oliata, separandole l'una dall'altra con una foglia d'alloro. Insaporisci con il ripieno avanzato e un'emulsione composta da 3 cucchiai d'olio, il succo del limone e lo zucchero. Informa a 200° per 15 minuti.



Cannoli di ricotta

 Preparazione 15 minuti  Cottura No

INGREDIENTI PER 8 PEZZI
- **cialde pronte per cannoli** 8
- **ricotta di pecora** 350 g
- **zucchero a velo** 100 g
- **gocce di cioccolato** 40 g
- **canditi**
- **granella di pistacchi**

Lascia sgocciolare la ricotta in un colino. Quando è ben asciutta setacciala in una ciotola capiente per eliminare eventuali grumi. Versa lo zucchero a velo setacciato. Quindi amalgama con una spatola per farlo assorbire completamente .
Aggiungi le gocce di cioccolato e continua ad amalgamare fino a ottenere una crema omogenea. Trasferiscila quindi in una sac à poche con bocchetta liscia. Farcisci i cannoli riempiendoli prima da un lato e poi dall'altro, in modo che il ripieno raggiunga il centro.
Decora le estremità dei cannoli con granella di pistacchi, scorze d'arancia e ciliegie candite. Completa con una leggera spolverata di zucchero a velo. Conserva i cannoli nel frigorifero fino al momento di servirli.

Mozzarella ripiena



Giovanni

Sapori mediterranei
e dolcezze


Preparazione
15 minuti


Cottura
NO

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

- **mozzarella** 4 (da 125 g ciascuna)
- **pomodorini ciliegino** 80 g
- **basilico** qualche fogliolina
- **origano secco**
- **olio extravergine**
- **sale fino**
- **pepe nero**

Preparazione. Per realizzare le mozzarelle ripiene per prima cosa ritaglia la calotta di ciascuna mozzarella così da ottenere un incavo, riduci a cubetti le calotte e tienili da parte. Poni le mozzarelle scavate in un colino con l'incavo rivolto verso il basso così da eliminare l'acqua in eccesso.

Lava e dividi in quarti i pomodori e poi versali in una ciotola dove andrai ad aggiungere anche la maggior parte dei cubetti di mozzarella, il resto tienilo da parte, servirà a guarnire. Condisci con olio extravergine, sale, pepe e l'origano secco. Profuma infine con le foglioline fresche di basilico. Poi mescola per insaporire.

Farcisci le mozzarelle con il ripieno preparato, adagia quindi in superficie qualche cubetto di mozzarella tenuto da parte. Servi le tue fresche e saporite mozzarelle ripiene! Se non le consumi subito, puoi conservarle per 1 giorno al massimo in frigorifero, coperte con la pellicola trasparente.

VARIA IL RIPIENO A TUO GUSTO
Per rendere ancora più stuzzicante il ripieno, aggiungi a piacere olive nere, tonno, capperi oppure delle zucchine tagliate a julienne!

La ricetta dell'estate



12 Insalate estive

Piatti unici freschi, ricchi e profumati con verdure, pesce e carni bianche. Ideali da gustare in spiaggia sotto l'ombrellone oppure a cena al chiarore della luna piena

ricette di Karen Huber e Michela Sassi
foto di Antonio Bagnano

1

Riso freddo con roast beef

 Preparazione 20 minuti

 Cottura 35 minuti

INGREDIENTI PER 4

- **riso Arborio o Carnaroli** 280 g
- **roast beef a fettine sottili** 200 g
- **rucola** 25 g
- **pomodorini ciliegia** 300 g
- **olive nere denocciolate** 100 g
- **feta** 120 g
- **peperoncino fresco**
- **zucchero**
- **olio extravergine**
- **sale**

Preparazione. Scotta i pomodorini in acqua bollente. Sciacquali, tagliali a metà e privali dei semi. Lasciali asciugare capovolti su carta assorbente. Sistemali quindi sulla placca foderata con carta forno e poi cospargili con 1 pizzico di sale mescolato a 1/2 cucchiaio di zucchero; irrorali con un filo d'olio e infornali a 190° per 20 minuti. Lasciali raffreddare. Pulisci il peperoncino, eliminando picciolo e semi. Lavalo, asciugalo e tritalo. Lessa il riso in una pentola con acqua salata, poi sciacqualo sotto l'acqua corrente; scolalo e sgocciolalo bene. Allargalo su un telo a raffreddare. Lava la rucola, asciugala e poi spezzetta le foglie; taglia le olive a metà e sbriciola la feta grossolanamente. Taglia il roast beef a pezzettini e trasferiscili in una ciotola, aggiungi la carne, la rucola, le olive e la feta. Unisci anche il riso ormai freddo e condisci con un giro d'olio e il peperoncino tritato. Mescola con cura, infine aggiungi i pomodorini a temperatura ambiente e mescola ancora con movimenti delicati. Se ti piace, servi l'insalata di riso decorata con foglie intere di rucola.



2

Pasta al pesto di taccole e pomodorini

Preparazione 20 minuti
Cottura 30 minuti

INGREDIENTI PER 4
- **spaghetti** 350 g ○ **taccole** 300 g
- **pecorino** 40 g
- **Parmigiano Reggiano Dop** 40 g
- **aglio** 1 spicchio ○ **pomodorini** 100 g
- **pinoli** 30 g ○ **olio extravergine**
- **sale** ○ **pepe**

Preparazione. Lava le taccole, spuntale e tagliale a metà. Cuocile in acqua bollente salata per 10 minuti, poi scolale tenendo da parte tutta l'acqua di cottura. In una padella con un giro d'olio fai colorire l'aglio, poi eliminalo e aggiungi metà delle taccole scolate. Cuocile per circa 10 minuti. Per il pesto versa nel bicchiere del mixer le taccole rimaste, 2 cucchiai d'acqua di cottura, i formaggi grattugiati, i pinoli, 1 cucchiaio d'olio, sale e pepe. Frulla fino a ottenere una crema e versala in padella. Cuoci ora gli spaghetti nell'acqua di cottura delle taccole, scolali ben al dente e termina la cottura nella padella col sugo. Aggiungi i pomodorini a metà, le taccole rimaste, ancora un po' di pinoli e servi.



3

Riso Venere con salsa di pomodoro, fagiolini e avocado

Preparazione 25 minuti
Cottura 30 minuti

INGREDIENTI PER 4
- **riso Venere** 320 g
- **zucchine trombetta** 250 g
- **pomodorini** 200 g
- **fagiolini** 200 g ○ **avocado** 2
- **ricotta** 100 g ○ **mandorle pelate** 80 g
- **latte** 1 cucchiaio ○ **pecorino** 25 g
- **basilico** ○ **aglio** mezzo spicchio
- **olio extravergine** ○ **sale** ○ **pepe**

Preparazione. Cuoci il riso in acqua bollente salata. Scola e fai raffreddare. Spunta i fagiolini, lessali per 8 minuti e poi tagliali a metà. Riduci le zucchine trombetta a pezzetti. Scalda un filo d'olio in una padella, versa le zucchine e rosola 5 minuti, regola il sale. Spegni e aggiungi i fagiolini. Pela gli avocado, elimina i noccioli e tagliali a fette. Frulla i pomodorini con le mandorle e l'aglio pelato, aggiungi 20 ml d'olio, il pecorino grattugiato, pepe, sale e frulla ancora. In un contenitore a parte amalgama la ricotta con latte, sale e pepe, lavorando con una frusta. Mescola il riso con zucchine, fagiolini, avocado e condisci con la salsa di pomodorini e ciuffetti di ricotta.



4

Pennette melone e formaggi

Preparazione 20 minuti
Cottura 10 minuti

INGREDIENTI PER 4
- **pennette** 300 g
- **melone** mezzo
- **gorgonzola** 80 g
- **primosale** 100 g ○ **pinoli** 40 g
- **timo** 2 rametti
- **prezzemolo** 1 ciuffo
- **menta** 6 foglie
- **erba cipollina** 10 steli
- **olio extravergine**
- **sale** ○ **pepe**

Preparazione. Cuoci la pasta, scolala al dente, stendila su un telo ad asciugare e poi condiscila con 2 cucchiai d'olio. Tosta i pinoli in un padellino antiaderente con 1 cucchiaio d'olio, mescolando, finché saranno dorati. Elimina la scorza del melone, taglia la polpa a tocchetti e versali in una ciotola col gorgonzola sbriciolato, il primo sale a dadini e i pinoli tostati, poi mescola. Sciacqua e asciuga i rametti di timo, le foglie di menta e di prezzemolo, poi tritale. Taglia l'erba cipollina, unisci il trito di erbe e versa tutto nella ciotola, mescola bene. Versa la pasta, irrora con 2 cucchiai d'olio, regola sale, pepe e mescola con cura. Lascia riposare la pasta 10 minuti e servila.



5

Pasta fredda con albicocche su crema di ceci alla paprica

Preparazione 25 minuti

Cottura 15 minuti

INGREDIENTI PER 4
- **pasta formato conchiglie** 300 g
- **ceci lessati sgocciolati** 250 g
- **albicocche** 8
- **paprica in polvere**
- **basilico**
- **limone** mezzo
- **frutti del cappero**
- **olio extravergine**
- **sale** ○ **pepe**

Preparazione. Cuoci le conchiglie in acqua bollente salata. Scolale al dente, mettile in una ciotola, poi condiscile con un filo d'olio e lasciale raffreddare completamente. Versa nel bicchiere del mixer i ceci, 3 cucchiai d'acqua, il succo del limone, sale, pepe, 2 cucchiaini di paprica e 3 cucchiai d'olio, quindi frulla fino a ottenere una crema omogenea e tienila da parte. Intanto, frulla 1 ciuffo di foglie di basilico con 1 cubetto di ghiaccio e 40 g d'olio. Trasferisci le conchiglie in una ciotola, poi unisci le albicocche tagliate a pezzetti e condiscile con l'olio al basilico, regolando di sale e pepe. Distribuisci sul fondo dei piatti la crema di ceci, adagia sopra la pasta condita, poi spolverizza con 1 pizzico di paprica, foglie di basilico e i frutti del cappero.



6

Riso rosso con dadini di cernia, carciofi e topinambur

Preparazione 25 min+rip

Cottura 40 minuti

INGREDIENTI PER 4
- **riso rosso integrale** 300 g
- **cernia** 1 trancio da 200 g
- **vino bianco secco**
- **limone bio** 1
- **aglio** 2 spicchi
- **carciofi** 6 gambi
- **topinambur** 2
- **finocchietto** 2 rametti
- **olio extravergine**
- **sale** ○ **pepe**

Preparazione. Versa il riso in una pentola con 1,5 litri d'acqua e lascialo a bagno per 2 ore. Portalo a ebollizione con l'acqua di ammollo e cuoci per 25 minuti, salando a metà cottura. Scolalo in una teglia, irrora con un filo d'olio e mescola. Rosola il pesce in una padella con 2 cucchiai d'olio e 1 spicchio d'aglio. Sfuma con 80 ml di vino, sala, pepa e cuoci per 2-3 minuti a fuoco medio. Lascia intiepidire e poi taglia il pesce a dadini. Ricava la scorza di limone a filetti, poi spremilo. Spella i gambi di carciofo e i topinambur e immergili in acqua acidulata col succo del limone. Taglia i gambi di carciofo a pezzetti e i topinambur a cubetti e falli stufare per 7-8 minuti in un tegame con un filo d'olio e l'aglio rimasto, quindi salali e uniscili al riso. Aggiungi la cernia, il finocchietto tritato, la scorza di limone, e servi.



7

Tonno fresco e mozzarella

Preparazione
20 minuti

Cottura
25 minuti

INGREDIENTI PER 4

- **riso Carnaroli** 300 g
- **filetto di tonno fresco** 200 g
- **taccole** 200 g
- **peperoni rossi** 100 g a pezzetti
- **peperoni gialli** 100 g a pezzetti
- **mozzarelle ciliegia** 150 g
- **olive taggiasche** 20 g
- **limone bio** 1
- **olio extravergine**
- **sale** ○ **pepe**

Preparazione. Cuoci il riso in acqua salata bollente e scolalo al dente. Trasferiscilo in un vassoio in un solo strato per farlo raffreddare. Pulisci i peperoni e tagliali a striscioline. Taglia anche le taccole a strisce diagonali e scotta tutto in acqua bollente salata per 5 minuti, scolali e immergili in acqua e ghiaccio per raffreddarli. Riduci il tonno a pezzetti piuttosto grandi e poi condiscilo con l'olio. Scalda bene una padella e scotta il filetto di tonno per alcuni istanti, girandolo da tutti i lati,in modo che si cuocia esternamente e resti rosato all'interno. Riducilo quindi a bocconcini. Ungi d'olio i peperoni e falli rosolare per un paio di minuti nella stessa padella del tonno. Distribuisci il riso ormai freddo nel piatto di portata e completa col tonno scottato, le taccole, i peperoni, le ciliegine di mozzarella e le olive. Insaporisci con la scorza di limone grattugiata, irrora con un filo d'olio, regola di sale e spolverizza con pepe.



8

Penne con ratatouille

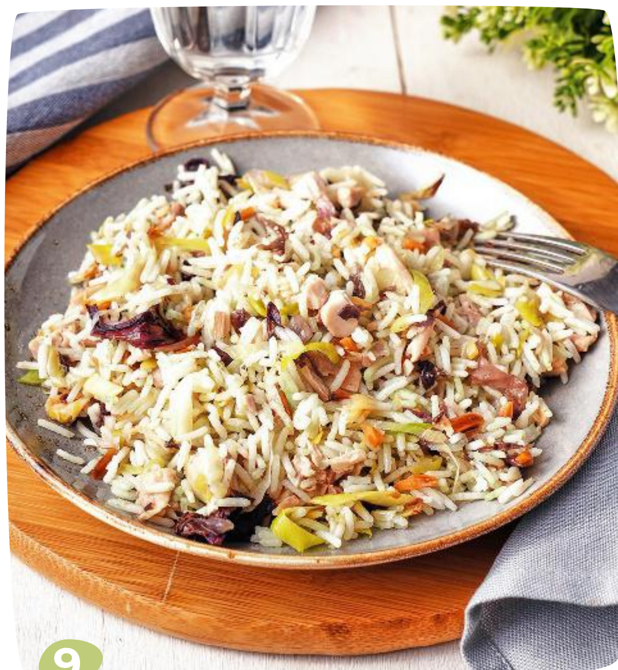
Preparazione
25 minuti

Cottura
40 minuti

INGREDIENTI PER 4

- **penne** 300 g
- **melanzana** 1
- **cipollotti** 2
- **zucchine** 2
- **pomodorini** 120 g
- **peperone giallo** 1
- **maggiorana**
- **origano**
- **basilico**
- **Grana Padano Dop**
- **olio extravergine**
- **sale** ○ **pepe**

Preparazione. Lava la melanzana e tagliala a tocchetti. Pulisci il peperone, i cipollotti, le zucchine, e poi affetta le zucchine e riduci a tocchetti il peperone e i cipollotti. In un tegame con 2 cucchiai d'olio fai appassire i cipollotti e poi unisci i peperoni, sala, pepa e cuoci per circa 8-10 minuti, finché saranno morbidi. Aggiungi le erbe aromatiche tritate, mescola e spegni. Scotta quindi la melanzane e le zucchine sulla piastra bollente, circa 2 minuti per parte, avendo cura di rigirarle. Poi aggiungile alle altre verdure e mescola. Cuoci intanto le penne in abbondante acqua bollente salata per il tempo indicato sulla confezione e scolale al dente. Condiscile quindi con la ratatouille preparata. Completa con i pomodorini lavati e tagliati a metà, foglie di basilico spezzettate con le mani, unisci ancora un filo d'olio, regola di sale e spolverizza con abbondante pepe, poi servi subito.



9

Basmati con pollo, porro, radicchio e anacardi

 Preparazione 30 min+rip

 Cottura 30 minuti

INGREDIENTI PER 4
- **riso basmati** 240 g
- **petto di pollo** 500 g
- **radicchio** 200 g
- **porri** 2
- **carota** 1
- **zenzero fresco** 1 pezzetto
- **anacardi**
- **olio extravergine**
- **sale** ○ **pepe**

Preparazione. Versa il riso in una ciotola e sciacqualo con acqua fredda, fino a quando è limpida. Copri il riso d'acqua e quindi lascialo 30 minuti in ammollo. Intanto riduci il petto di pollo a strisce e immergilo in una marinata con olio, zenzero grattugiato, radicchio, sale e pepe. Lascia marinare per 30 minuti. In una padella dal fondo largo versa 2 giri d'olio e fai appassire a fiamma dolce porri tagliati per il lungo, aggiungi la carota pulita e passata con una grattugia a fori grandi. Cuoci 5 minuti e versa pollo e radicchio con la loro marinatura. Rosola da ogni lato e cuoci per 2 minuti con il coperchio. Lessa il riso in acqua salata, scolalo e lascialo raffreddare. Unisciloquindi nella padella con il pollo senza accendere il fuoco e mescola. Trasferisci l'insalata di riso in una ciotola e raffredda in frigorifero. Infine completa con gli anacardi e servi.



10

Fusilli con tonno, cipolline, capperi e pomodorini

 Preparazione 15 minuti

 Cottura 20 minuti

INGREDIENTI PER 4
- **fusilli** 350 g
- **pomodorini** 200 g
- **cipolline borettane** 4
- **tonno al naturale** 350 g
- **aglio** 1 spicchio
- **capperi** 50 g
- **Parmigiano Reggiano Dop**
- **origano**
- **timo**
- **olio extravergine**
- **sale** ○ **pepe**

Preparazione. In un'ampia padella con un giro d'olio fai imbiondire l'aglio e poi levalo. Versa i pomodorini e le cipolline tagliati a pezzetti, capperi dissalati e lascia rosolare per 5 minuti per insaporire. Spegni e profuma con il timo. Cuoci i fusilli in acqua bollente salata e scolali al dente. Tasferiscili quindi nella padella con le verdure e salta la pasta per 2 minuti. Poi aggiungi il tonno scolato e spezzettato e lascia raffreddare in frigorifero. Completa l'insalata di pasta con origano e scaglie di Parmigiano.



11

Insalata di pasta con melanzane, formaggio di capra, noci e basilico

 Preparazione
10 minuti

 Cottura
15 minuti

INGREDIENTI PER 4

- **pasta corta** 320 g
- **formaggio fresco di capra** 80 g
- **fichi** 8
- **melanzana** 1
- **cipolla** 1
- **limone** 1
- **noci**
- **basilico**
- **olio extravergine**
- **sale**
- **pepe**

Preparazione. Cuoci la pasta corta in abbondante acqua salata e scolala al dente. Stendila in un solo strato in una pirofila, condiscila con poco olio, mescola e lascia raffreddare. Affetta sottilmente la cipolla. Trasferiscila in un tegame con un giro d'olio e lasciala appassire. Taglia la melanzana, prima a fette e poi a cubetti, aggiungila quindi nel tegame facendola cuocere bene e mescolando spesso.
Togli dal fuoco e lascia raffreddate. Intanto, pulisci i fichi con la buccia, lavali bene e poi tagliali a metà. Trita finemente qualche foglia di basilico. Spremi il limone. versa 4 cucchiai d'olio in un barattolo, aggiungi poco succo di limone, il basilico tritato, sale e agita il contenitore per amalgamare. Unisci in un'insalatiera la pasta e le melanzane, poi condisci con l'emulsione, aggiungi quindi il formaggio a fiocchi, le noci e i fichi. Completa con qualche foglia di basilico e servi.



12

Riso freddo con piselli e mais

 Preparazione
10 minuti

 Cottura
20 minuti

INGREDIENTI PER 4

- **riso Roma o venere** 240 g
- **pisellini freschi** 100 g
- **pomodori datterino** 200 g
- **mais** 75 g
- **olive nere denocciolate** 80 g
- **basilico**
- **olio extravergine**
- **sale** ○ **pepe**

Preparazione. Lessa il riso in abbondante acqua salata, scolalo al dente e stendilo in una pirofila. Condisci con un giro d'olio, mescola e lascia raffreddare. Intanto scotta in acqua salata i pisellini, scolali e lasciali raffreddare. Sciacqua i pomodorini e riducili a spicchi. Versa il riso ormai freddo in un'insalatiera capiente, aggiungi i pisellini, il mais scolato dalla sua acqua di conserva, i pomodorini, le olive e mescola. Condisci l'insalata di riso con olio , sale, pepe e mescola per amalgamare. Servi l'insalata di riso fredda.

Rinfrescante

ricette di Marilena Bergamaschi

Gazpacho di cetrioli e mela verde al lime

Preparazione 30 minuti
Cottura No

INGREDIENTI PER 4
- **cetrioli** 2 medi
- **mela verde** 1
- **zucchine** 2 medie
- **cipollotto** 1
- **peperone verde** 1
- **lime** 2
- **aceto di mele** 2 cucchiaini
- **olio extravergine**
- **sale**
- **pepe**
- **basilico**
- **aneto**
- **menta**

Zuppa al gelo

Pulisci il cipollotto, conservando metà della parte verde e taglialo a pezzetti. Spunta le zucchine, i cetrioli e dividili a tocchetti. Elimina picciolo, semi e coste bianche del peperone, poi spezzettalo. Sbuccia la mela, scarta il torsolo e riducila a dadini.

Metti le verdure nel mixer, aggiungi foglie di basilico, aneto e menta a piacere. Quindi unisci il succo dei lime, l'aceto, 2 cucchiai d'olio, sale e pepe e frulla fino a ottenere un composto omogeneo, unendo poca acqua ghiacciata se risulta troppo denso. Copri e conservalo in frigorifero.

Per servire, taglia a cubetti il cetriolo rimasto e spezzetta un po' di foglioline delle erbe, suddividi il gazpacho nei piatti, decora con dadini di cetriolo e le erbe tritate e, se fa molto caldo, aggiungi qualche cubetto di ghiaccio.





Insalata aromatica con feta e anguria

 Preparazione
15 minuti

 Cottura
No

INGREDIENTI PER 4

- **anguria** 300 g di polpa pulita
- **pomodorini rossi** 150 g
- **pomodorini gialli** 150 g
- **feta** 200 g
- **olive nere snocciolate** 1 cucchiaio
- **basilico** 2-3 rametti
- **succo di limone**
- **miele millefiori**
- **granella di pistacchi**
- **olio extravergine**
- **sale** o **pepe**

Taglia a dadini la polpa d'anguria. Dividi a metà i pomodorini di entrambi i colori. **Suddividi l'anguria** nei piatti, poi aggiungi i pomodorini preparati, la feta tagliata a pezzettini e le olive ridotte a rondelle. **Versa in un vasetto** con il tappo a vite 3 cucchiai d'olio, 1 di succo del limone, 1 cucchiaino di miele, un pizzico di sale e un'abbondante macinata di pepe. Scuoti con energia fino a ottenere una vinaigrette ben emulsionata, spolverizza con la granella di pistacchi e servi con le foglie di basilico.



Sapore di frutta

Ghiaccioli di more e mirtilli

 Preparazione
20 min+rip

 Cottura
2 minuti

INGREDIENTI PER 6-8

- **more** 200 g o **mirtilli** 200 g
- **zucchero** 150 g o **acqua** 100 ml
- **acqua di fiori d'arancio** 1 cucchiaio

Versa lo zucchero in una casseruola, diluiscilo con l'acqua e porta lentamente a ebollizione. Cuoci per 2 minuti, spegni e lascia raffreddare. **Frulla intanto al mixer** i mirtilli con le more e filtra il composto. Incorpora lo sciroppo e l'acqua di fiori d'arancio, mescolando bene. **Suddividi il composto** negli appositi stampini da ghiacciolo. Posiziona i bastoncini e trasferiscili in freezer per almeno 4 ore, finché saranno ben congelati. Sforma e servi..

GHIACCIOLI ALL'ANGURIA

Taglia a tocchetti 400 g di polpa d'anguria, elimina i semi e trasferiscila nel frullatore con 80 g di zucchero, 1 cucchiaio di succo di limone, 50 ml d'acqua. Frulla finché il composto diventa omogeneo e poi distribuiscilo in 6 stampi per ghiaccioli. Mettili in freezer per 30 minuti. Decora ogni stampo con gocce di cioccolato, completa con gli stecchi e lasciali nel freezer per almeno 4-6 ore.

1

Insalatona di lenticchie e primo sale impanato

 Preparazione 10 minuti  Cottura 10 minuti

INGREDIENTI PER 4

- **insalata iceberg** 1 cespo
- **lenticchie rosse cotte** 350 g
- **pomodori datterini bicolori** 200 g
- **formaggio primo sale** 250 g
- **uova** 2
- **pangrattato** 100 g
- **farina** 100 g
- **succo di limone**
- **prezzemolo**
- **olio di semi d'arachide**
- **olio extravergine**
- **sale** o **pepe rosa**

Preparazione. Riduci il formaggio a bastoncini, passali prima nella farina, scuotendoli per eliminare l'eccesso, poi nelle uova sbattutte con un pizzico di sale e infine nel pangrattato. Scalda abbondante olio di semi In un'ampia padella dal fondo spesso, tuffa i bastoncini e friggili, pochi alla volta, finché saranno dorati. Sgocciolali col mestolo forato su carta assorbente da cucina, salali poco e lasciali intiepidire. Versa nel frattempo le lenticchie in una ciotola. Pulisci l'insalata e tagliala a pezzetti, dividi a metà i pomodorini e aggiungi tutto nella ciotola. Versa in un vasetto con il tappo a vite 3 cucchiai d'olio, 2 di succo di limone e un pizzico di sale, chiudi e scuoti con energia, quindi, condisci le verdure con la citronnette. Suddividi l'insalata nei piatti, aggiungi i bastocini di formaggio, decora con foglie di prezzemolo e pepe rosa sbriciolato.



8 Idee con i legumi

Ricchi di proteine, non possono mancare sulla tavola perché permettono di preparare in poco tempo tante facili ricette, ideali per l'estate

ricette di Michela Sassi e Karen Huber
foto di Antonio Bagnano



2

Pancakes di piselli e crema di stracchino

Preparazione 15 minuti — Cottura 10 minuti

INGREDIENTI PER 4

- **piselli sgranati** 200 g
- **farina** 100 g
- **acqua frizzante** 100 ml
- **olio extravergine**
- **sale** o **pepe**

PER LA CREMA

- **stracchino o crescenza** 200 g
- **latte** o **erbe aromatiche miste**

Preparazione. Scotta i piselli in acqua bollente poco salata. Per la pastella, versa in una ciotola la farina setacciata, 2 cucchiai d'olio, l'acqua, sale, pepe e amalgama con la frusta fino a ottenere un composto omogeneo. Versa nel mixer metà dei piselli, frullali e uniscili alla pastella, aggiungi quelli interi e mescola bene, unendo ancora poca acqua, se serve. Scalda un padellino leggermente unto d'olio, versa la pastella, 1 mestolino alla volta e distribuiscila sul fondo. Cuoci i pancakes per 1 minuto e, appena iniziano a rapprendersi, girali e cuoci ancora per 1 minuto. Prosegui allo stesso modo fino a terminare la pastella e tienili al caldo. Per la crema, lavora lo stracchino con le erbe aromatiche tritate, poco latte, sale e pepe fino a ottenere una consistenza cremosa. Servi i pancakes di piselli con la crema.



3

Curry di patate, ceci e spinaci

Preparazione 20 minuti — Cottura 25 minuti

INGREDIENTI PER 4

- **patate** 400 g o **ceci** 200 g già cotti
- **spinaci** 100 g o **cipolla** 1
- **aglio** 1 spicchio o **peperoncino** 1
- **alloro** 2 foglie o **curry** 1 cucchiaio
- **brodo vegetale** o **sale** o **peperoncino**

Preparazione. Fai appassire la cipolla tritata con aglio e peperoncino con un filo d'olio per 2-3 minuti. Unisci ceci, alloro, curry e patate a dadini, mescola e cuoci per 2 minuti. Copri con il brodo e fai sobbollire per 20 minuti. Aggiungi gli spinaci, sale, pepe, mescola e fai insaporire. Servi tiepido con pane naan o riso pilaf.

PANE NAAN

Setaccia 300 g di farina con 4 g lievito di birra secco. Forma una fontana e metti al centro 125 g di yogurt e 3 cucchiai d'olio. Incorpora a filo 100 ml d'acqua tiepida, unendo ancora poca acqua se serve, e lavora per 10 minuti. Forma un panetto, copri e fai riposare per 2 ore. Dividi l'impasto in 8 parti, forma delle palline e lascia lievitare ancora per 1 ora. Stendi ogni pallina con il matterello in un disco di 4 mm di spessore. Scalda una padella unta con poco olio e, quando sarà ben calda, cuoci il naan con il coperchio, circa 2 minuti per parte, finché sarà gonfio e dorato. Procedi allo stesso modo fino a esaurire gli ingredienti.



4

Sandwich di agretti e paté di fave

Preparazione 15 minuti

Cottura 10 minuti

INGREDIENTI PER 4 PEZZI

- **agretti (barba di frate)** 2 mazzi
- **cipollotto** 1
- **fave sgranate** 400 g
- **pecorino** 80 g grattugiato
- **pomodori secchi sott'olio** 4
- **pancarrè integrale** 12 fette
- **olio extravergine** o **menta**
- **succo di limone** o **sale** o **pepe**

Preparazione. Sgrana le fave scottale per 2 minuti e sbucciale. Mettile nel mixer con il pecorino grattugiato, 5-6 foglie di menta, olio, sale, pepe e frulla, versando a filo poca acqua tiepida.
Fai appassire il cipollotto a fettine in una padella con un filo d'olio, unisci gli agretti, poco sale e prosegui la cottura a fiamma vivace finché saranno morbidi.
Lascia intepidire e condisci con 1 cucchiaio di succo di limone. Spalma 4 fette di pane col purè di fave, copri coni pomodori secchi a pezzetti e altre 4 fette di pane, aggiungi gli agretti e chiudi con le 4 fette di pane rimaste. Taglia i 4 sandwich a metà, in modo da ottenere 8 triangoli, infilzali con uno stecchino di legno e servili.


5

Fusilli al ragù di lenticchie

Preparazione 20 minuti

Cottura 55 minuti

INGREDIENTI PER 4

- **fusilli** 300 g
- **cipolla** 1
- **carota** 1
- **sedano** 1 costa
- **lenticchie** 240 g
- **passata di pomodoro** 400 ml
- **timo** • **zucchero**
- **formaggio grattugiato**
- **olio extravergine**
- **sale** • **pepe**

Preparazione. Trita cipolla, carota e sedano. Tasferiscili in una padella a bordo alto e falli appassire con un filo d'olio. Aggiungi il timo, la passata di pomodoro, un pizzico di zucchero, sale e pepe, copri e cuoci per 20 minuti. Unisci le lenticchie e prosegui la cottura per altri 20 minuti, unendo se serve poca acqua. Cuoci intanto i fusilli in acqua bollente salata, scolali al dente, versali nel tegame con le lenticchie, fai insaporire per 1 minuto, insaporisci con il formaggio grattugiato e servi.

VARIANTE CON FAGIOLI
Frulla 240 g di borlotti cotti con 80 g di tonno sott'olio sgocciolato, 2 acciughe, 1 cipollotto piccolo, 1 cucchiaio di capperi, 1 di aceto bianco, foglie timo e di maggiorana e un filo d'olio. Regola di sale e pepe e servi con fette di pane casereccio.


6

Tacos con fagioli rossi, cipolle e guacamole

Preparazione 30 minuti

Cottura 25 minuti

INGREDIENTI PER 4

- **tacos** 8
- **fagioli rossi** 200 g cotti
- **cipolla rossa** 1 piccola
- **peperoncino fresco** 1
- **avocado** 1 • **lime** 1
- **coriandolo** 1 ciuffo
- **olio extravergine**
- **salsa guacamole** • **sale**

Preparazione. Sbuccia la cipolla, poi affettala ad anelli. Trasferiscila in una padella con un filo d'olio e falla ammorbidire per 5 minuti a fuoco lento. UNisci nella padella i fagioli, col peperoncino, pulito e tritato finemente. Mescola, copri e prosegui la cottura per 10-15 minuti, infine regola di sale. Taglia intanto gli avocado a metà, elimina il nocciolo e la scorza e riducili a pezzetti. Scalda i tacos in forno sotto il grill per 3 minuti. Farciscili con i fagioli, aggiungi i pezzetti di avocado e irrora con succo di lime, guarnisci con il guacamole, il coriandolo tritato e servili tiepidi.

VARIANTE CON CARCIOFINI
Frulla 240 g di fagioli cannellini cotti con 5 carciofini sott'olio, mezzo spicchio d'aglio, 2 cucchiai di succo di limone, 30 g di pinoli, foglie di prezzemolo e un filo d'olio. Regola sale e pepe e servi con bruschette tostate.



7

Pizza con pesto di rucola, ceci e champignon

Preparazione
30 min+rip

Cottura
10 minuti

INGREDIENTI PER 2 PIZZE

PER L'IMPASTO
- **farina multicereali** 400 g
- **lievito istantaneo** 25 g
- **zucchero** 1 cucchiaino
- **sale** 1 cucchiaino
- **olio extravergine** 4 cucchiai
- **acqua** 280 ml

PER IL PESTO DI RUCOLA
- **olio extravergine** 150 g
- **pinoli** 50 g
- **Grana Padano DOP** 50 g
- **pecorino** 50 g
- **aglio** 1 spicchio
- **sale**

PER COMPLETARE
- **champignon** 150 g
- **ceci cotti** 200 g

Preparazione. Per l'impasto delle pizze setaccia la farina in una terrina, unisci il lievito, lo zucchero, il sale e l'olio, poi versa l'acqua poca alla volta amalgamando con una forchetta. Impasta velocemente con le mani per amalgamare. Dividi l'impasto in due parti uguali. Ungi con olio una teglia da 28 cm, adagia una metà dell'impasto allargandolo con la punta delle dita. In un'altra teglia stendi allo stesso modo l'altra parte d'impasto e lascia riposare. Intanto prepara il pesto di rucola: lavala e asciugala. Pela l'aglio e versa tutto nel bicchiere del mixer con i formaggi grattugiati e i pinoli. Frulla a bassa velocità versando l'olio a filo per ottenere un pesto liscio. Inforna le pizze per 10 minuti circa alla massima potenza. Farcisci con il pesto, i ceci cotti, i funghi lavati e tagliati a fettine e rucola fresca.



8

Polpette di lenticchie rosse

Preparazione
15 minuti

Cottura
7 minuti

INGREDIENTI PER 4
- **lenticchie rosse cotte** 150 g
- **cipollotti** 2
- **carote** 2
- **aglio** 1 spicchio
- **olio extravergine**
- **finocchietto**
- **sale**
- **pepe**

Preparazione. Grattugia le carote, sala e lascia riposare per 10 minuti. Unisci nel bicchiere del mixer le lenticchie, i cipollotti puliti, l'aglio pelato, un rametto di finocchietto, le carote strizzate, sale e pepe, frulla fino a ottenere un composto omogeneo. Preleva una manciata di composto, forma una pallina grande come un'albicocca e poi appiattiscila leggermente. Prosegui così fino a terminare l'impasto. Copri una placca con carta forno, ungi leggermente e poi adagia le polpette sulla placca . Cuoci in forno a 200° per 5 minuti, gira quindi le polpette e cuocile ancora per un paio di minuti fino a doratura. Sala, decora col finocchietto e servi con una salsa al pomodoro.

Appuntamento a Lecce

La regina del barocco si presenta con le nobili facciate ricamate di chiese e palazzi in pietra calcarea che spendono nella luce dell'estate. Poi, quando sulla città si stende l'ombra della sera, la maestosità lascia il posto alla gioia di vivere

a cura di Luciana Giruzzi e Michela Burkhart

In città dall'alba al tramonto con qualche sosta gourmet

È un incanto Lecce quando i raggi del sole illuminano le candide architetture barocche. Carichi di decorazioni minuziosamente scolpite gli edifici del centro storico sono impossibili da ignorare e per molti anche da dimenticare. Le facciate sono un susseguirsi di volute dai profili dorati che abbracciano bassorilievi e statue affacciate sulla strada. Uno stile elaborato che risale al periodo compreso tra la fine del Cinquecento e la metà del Settecento e risente dell'influsso spagnolo. Splendidi esempi sono la Basilica di Santa Croce con Palazzo dei Celestini, la Chiesa di Santa Irene e Piazza Duomo con la cattedrale. Capolavori scolpiti nella pietra calcarea leccese nell'intento di sorprendere i visitatori, oggi come ieri. La storia di Lecce è molto antica come testimonia l'Anfiteatro Romano a pochi passi da Piazza Oronzo il cuore della vita sociale. Quando la luce magica del crepuscolo si stende sulla città come un filtro, la piazza si anima: le luci dei locali si accendono, come un segnale che da il via alla serata.

In piazza leccesi e turisti s'incontrano, chiacchierano e sorseggiano il caffè in ghiaccio alla mandorla sotto lo sguardo benevolo della statua di Sant'Oronzo. Un consiglio: non lasciare la città senza averne apprezzato la cucina ricca e genuina, grazie anche all'eccellenza dei prodotti locali, in particolare verdure selvatiche, legumi, pesce azzurro e carne equina. Passeggiando per le vie del centro ti capiterà di sentire il profumo di pane appena sfornato: è la puccia soffice lievitato da farcire con spezzatino di cavallo piccante. Tante le specialità che si possono acquistare per strada: rustici panzerotti, pittule, calzone di cipolle, frise e come dolce naturalmente pasticciotti: fragranti gusci di pasta frolla ripieni di deliziosa crema pasticcera, arricchita dalle amarene. Per un pranzo o una cena in uno dei tanti ristoranti non possono mancare le sagne 'ncannulate: pasta fresca con sugo di pomodoro e carne suina oppure ragù. Eccellente anche la tiella di riso, patate e cozze. Per il secondo scegli il pescato, come il tradizionale purpu alla pignata.

Il castello e i suoi segreti

A pochi passi da piazza Oronzo si staglia il profilo della fortezza voluta nella metà del Cinquecento da Calo V per respingere le invasioni turche. L'accesso dalla 'Porta Reale' è oggi a livello strada, ma qui un tempo c'era il ponte levatoio. Costruito in pietra leccese il castello ha la sagoma di un quadrilatero con gli angoli segnati dai bastioni. Superato lo scalone, sulla destra del cortile si accede alle prigioni scavate su un banco di roccia. Ancora oggi si vedono i graffiti scolpiti dai prigionieri con rappresentazioni sacre, scritte, animali, navi, nomi e date. Scendendo ai sotterranei, realizzati dove c'era il fossato medievale, si apre un mondo di grotte e cunicoli molto esteso che è possibile visitare.





Le due coste del Salento

All'estremo lembo orientale d'Italia il Salento offre spiagge spettacolari, ma per scegliere quella giusta bisogna distinguere fra la costa adriatica più rocciosa e quella ionica con ampie spiagge di sabbia. Per scoprire la costa del Salento si viaggia lungo la litoranea, a picco sul mare, con terrazzi panoramici e torri d'avvistamento. I gioielli della costa adriatica sono Porto Badisco, capitale dei ricci di mare, l'elegante Santa Cesarea Terme e Castro con la spettacolare Grotta della Zinzulusa. Fino a Torre San Giovanni è un susseguirsi di spiagge e stabilimenti balneari specializzati in eventi musicali, come il Coco Loco. Superata Santa Maria di Luca si aprono le spiagge della costa ionica: Torre Lapillo, Porto Cesareo e Punta Prosciutto, lunghi arenili carezzati da acque limpide. Un sogno!

Da non perdere!

Dove dormire

PALAZZO MARESGALLO LUXURY SUITES, APARTMENTS AND SPA, LECCE. Elegante dimora del XV esimo secolo, situata nel centro storico. Duemila metri quadri ristrutturati e trasformati in un'oasi di benessere. 12 suites esclusive arredate con opere d'arte e pezzi unici di design. Al piano terra i saloni si affacciano sul giardino segreto. Al piano nobile, 2 cucine e sale da pranzo per cene private su richiesta.

B&B LA FINESTRA SUL CONVITTO struttura d'epoca affacciata su Piazzetta Carducci. La facciata è in pietra leccese, mentre le stanze sono dotate di ogni comfort: Tv satellitare, Wi-fi, condizionatori a led, bagno privato e doccia con cromoterapia.







Dove mangiare

3 RANE RISTORO
Lo chef Maurizio Raselli definisce la sua "una cucina artigianale di ricerca". Ogni suo piatto è pensato prima e poi preparato con prodotti locali selezionati con cura. Il pane è fatto in casa, l'olio evo è locale e i vini provengono da microproduzioni. Servizio familiare.

ALLE DUE CORTI
Trattoria tradizionale con menu in salentino e tanta pasta fresca. Il posto giusto per assaggiare i piatti della tradizione: crema di fave e cicoria, lagane e ceci, orecchiette con le cime di rapa, cucole (polpette) di melanzana e agnello con cipolle.

Il Grillo

Dalla Sicilia alle tavole di tutto il mondo, un vitigno apprezzato per freschezza e versatilità. Fruttato, sapido e aromatico si presta molto bene per accompagnare i piatti di pesce

di Luca Roffi

Il Grillo è un vitigno a bacca bianca la cui provenienza è per alcuni di origine pugliese, per altri frutto di un incrocio tra Catarratto Bianco e Zibibbo. Grazie alla sua particolare resistenza al caldo, alla siccità e alla peronospora, dopo la metà dell'800 trovò il suo habitat naturale nella zona di Marsala, e successivamente in tutta la Sicilia. È spesso utilizzato nella produzione del Marsala Doc, a cui conferisce corpo e aromaticità, solitamente in unione con l'Inzolia e il Catarratto. Negli ultimi anni però, anche a causa del declino del Marsala, si è sempre più affermato in purezza, particolarmente apprezzato per la sua freschezza, versatilità e il suo carattere distintivo, adatto anche alla spumantizzazione metodo classico, come dimostrano alcuni interessanti esempi sul mercato.
È un vitigno dai sentori agrumati e fruttati, ben amalgamati nelle sue note floreali; al palato risalta la sua sapidità e mineralità, che lo rendono l'ideale per l'abbinamento con piatti di pesce e con formaggi freschi.
@justonemoreglassofwine



Pesce Spada alla siciliana

 Preparazione 10 min

 Cottura 20 min

PREPARAZIONE.
Fai colorire 1 spicchio d'aglio In una padella con un giro d'olio. Aggiungi 500 g di pomodorini lavati e tagliati a metà e regola il sale. Mescola, copri con un coperchio e lascia cuocere per 5 minuti, giusto il tempo di farli appassire. A questo punto, versa in padella 2 cucchiai di olive nere, 2 cucchiai di capperi sciacquati e mescola con cura. Adagia 4 tranci di pesce spada, scottandoli velocemente dai due lati. Coprili quindi col sugo per farli insaporire e poi sfuma con 150 ml di vino bianco. Rimetti il coperchio e porta a cottura a fiamma viva per pochi minuti. Completa con un ciuffetto di prezzemolo spezzettato.



Fichi

Fioroni o primaticci, forniti o veri, e tardivi, i fichi maturano in stagioni differenti, ma sono comunque un ingrediente saporito e versatile adatto a mille preparazioni. Deliziosi al naturale, nelle insalate con noci, formaggi freschi o stagionati e una vinaigrette leggera, sono ottimi anche abbinati a deliziosi taglieri di salumi. Senza dimenticare i dessert: dai gelati ai frullati, dalle torte alle confetture, tutto con loro assume più gusto!

ricette di Marilena Bergamaschi

Ispirazione francese



Galette con fichi, formaggio di capra, miele e pistacchi

 Preparazione
30 min+rip

 Cottura
45 minuti

INGREDIENTI PER 6-8 PERSONE

- **farina di grano saraceno** 100 g
- **farina 0** 150 g
- **burro** 125 g
- **farina di nocciole** 1 cucchiaio
- **zucchero di canna** 1 cucchiaino
- **ricotta di pecora** 150 g
- **formaggio di capra semistagionato tipo buche francese** 1
- **fichi neri maturi** 7-8
- **granella di pistacchi**
- **miele**
- **sale**
- **pepe**

Preparazione. Versa nel mixer le farine setacciate, aggiungi il burro, lo zucchero e 2 pizzichi di sale, poi aziona fino a ottenere un composto di briciole. Unisci 100 ml di acqua freddissima e lavora ancora per ottenere un composto amalgamato. Forma un panetto, avvolgilo con una pellicola e mettilo in frigorifero per almeno 1 ora. Trasferisci il panetto sul piano di lavoro, lascialo riposare per 5 minuti, poi stendilo fra 2 fogli di carta da forno in un disco di 3-4 mm di spessore e disponilo sulla placca, conservando sotto la carta. Stendi la ricotta sulla pasta, lasciando un bordo di circa 4-5 cm. Disponici sopra i fichi, tagliati a fettine in senso orizzontale, e ripiega il bordo verso il centro, creando delle pieghe. Cuoci la galette in forno già caldo a 180° per circa 35-40 minuti. Sfornala, aggiungi la buche a fettine e cuoci per altri 5 minuti. Servila tiepida con un filo di miele, granella di pistacchi e un'abbondante macinata di pepe.





Senza gelatiera

Da leccarsi i baffi

Risotto al taleggio con le noci

 Preparazione 20 minuti  Cottura 25 minuti

INGREDIENTI PER 4

fichi freschi 6-8 ○ **riso Arborio** 280 g ○ **scalogno** 1 ○ **taleggio** 150 g ○ **Grana Padano Dop** 50 g grattugiato ○ **brodo vegetale** 1 l ○ **vino bianco** 150 ml ○ **gherigli di noci** 50 g ○ **burro** 20 g ○ **olio extravergine** ○ **sale** ○ **pepe**

Preparazione. Fai appassire a fiamma bassa in una padella a bordo alto lo scalogno tritato con 2 cucchiai d'olio e 1 d'acqua per 2-3 minuti, finché sarà morbido, senza fargli prendere colore. Aggiungi il riso, tostalo mescolando per 2 minuti, poi irroralo col vino e fai evaporare. Versa un mestolo di brodo bollente, mescola e prosegui la cottura a fiamma media 15-18 minuti, unendo altro brodo e mescolando ogni volta che il fondo si asciuga. Quando il riso sarà al dente, spegni, togli la pentola dal fuoco e regola il sale, poi incorpora il burro freddo a fiocchetti, il Grana e il taleggio a pezzetti molto piccoli. Copri e lascia riposare il risotto 1-2 minuti, poi servi con fichi a fettine, noci spezzettate e un'abbondante macinata di pepe.

Semifreddo al Marsala con fichi freschi

 Preparazione 30 min + rip  Cottura 10 minuti

INGREDIENTI PER 6

fichi freschi 300 g ○ **uova** 4 ○ **zucchero di canna** 100 g ○ **zucchero a velo** 100 g ○ **panna fresca** 300 ml ○ **Marsala** ○ **succo di limone**

Preparazione. Tieni da parte 3-4 fichi per decorare. Sbuccia gli altri e tagliali a pezzettini piccoli. Sguscia le uova, separa i tuorli dagli albumi e metti i primi in una ciotola con 50 g di zucchero, 120 ml di Marsala, sistemala su una casseruola con un bagnomaria caldo, senza che il fondo tocchi l'acqua, e sbatti finché saranno ben gonfi. Togli dal fuoco, trasferisci la ciotola su un contenitore con ghiaccio e fai raffreddare. Metti gli albumi in una ciotola, disponila su una pentola con un bagnomaria e montali a neve con 3 gocce di succo di limone, lo zucchero di canna rimasto e quello a velo setacciato, finché saranno lucidi e gonfi, poi lasciali intiepidire. Incorporali alla crema preparata con i pezzetti di fichi, mescolando delicatamente dal basso verso l'alto. Monta la panna ben fredda e uniscila al composto raffreddato. Versa il composto in un contenitore ermetico e metti in freezer per almeno 6 ore, finché sarà ben sodo. Per servire, ricava palline di semifreddo con il porzionatore, suddividile nelle coppe e servi con i fichi rimasti a fettine.

Ravioli capresi

Buoni colorati



Aurora
Veg e antispreco


Preparazione
30 minuti


Cottura
10 minuti

INGREDIENTI PER 24 RAVIOLI

- **farina 00** 250 g
- **uova** 2
- **concentrato di pomodoro** 30 g
- **mozzarella di bufala** 360 g
- **ricotta di bufala** 150 g
- **Grana Padano DOP** 35 g
- **semola**
- **basilico**
- **sale fino**
- **pepe nero**

PER IL SUGO

- **pomodorini datterini** 300 g
- **olio extravergine** 40 g
- **aglio** 1 spicchio
- **basilico**
- **sale fino**

Preparazione. Per realizzare i ravioli capresi per prima cosa trita al coltello la mozzarella di bufala e ponila in un colino, per farle perdere il suo siero. Intanto occupati della pasta fresca: sbatti le uova con il concentrato di pomodoro. Versa il composto nella farina, disposta a fontana in una ciotola. Impasta dapprima con una forchetta; quando l'impasto avrà preso consistenza prosegui a impastare a mano sul piano di lavoro per circa 10 minuti, fino a ottenere una palla liscia. Coprila con pellicola e lasciala riposare a temperatura ambiente per una mezzora.

Recupera la bufala scolata, unisci la ricotta, il Grana Padano DOP grattugiato, abbondante basilico spezzettato a mano, sale e pepe. Mescola accuratamente e tieni da parte. Una volta trascorso il tempo di riposo dell'impasto, spolvera la spianatoia con semola di grano duro e con l'aiuto del matterello tira la pasta in una sfoglia sottile, di un paio di millimetri.

Dividi la sfoglia in 2 parti uguali con il tarocco. Distribuisci su una il ripieno in mucchietti ben distanziati grandi come noci, e copri con l'altra sfoglia. Fai aderire la sfoglia tra un mucchietto e l'altro, con pressioni delle dita, avendo cura di far fuoriuscire l'aria in eccesso. Coppa quindi i ravioli con l'apposito stampino. I ritagli di pasta avanzati puoi unirli in un panetto e congelarli. Poni sul fuoco un tegame colmo di acqua salata e porta al bollore, servirà per cuocere i ravioli.

Occupati del condimento: lava e taglia in quarti i pomodorini. Poni una padella larga sul fuoco, scalda l'olio con lo spicchio di aglio e poi versa i pomodorini. Cuoci per 5 minuti a fuoco moderato, avendo cura di eliminare lo spicchio d'aglio a metà cottura. Insaporisci i pomodorini con il basilico fresco e tienili in caldo. Intanto immergi i ravioli nell'acqua bollente. Non appena risaliranno a galla, scolali nel tegame con il sughetto. Salta qualche istante per insaporire e servi i ravioli caprese ben caldi.



Ciliegie

Piccole, rosse e deliziose, sono un frutto estivo prezioso per combattere la disidratazione e la perdita di sali minerali. Vediamo come sceglierle e conservarle

Una tira l'altra

Regine assolute dell'estate le ciliegie sono ricche di vitamine, fibre e sali minerali, come potassio e magnesio. Preziose quindi nei mesi più caldi per recuperare energie. Per approfittare al meglio delle loro proprietà è meglio acquistarle quando sono al punto giusto di maturazione perché, diversamente dagli altri frutti, le ciliegie smettono di maturare dopo essere state staccate dall'albero. Al momento dell'acquisto, dunque, scegli i frutti più turgidi, privi di ammaccature e controlla che il picciolo sia di un bel colore verde brillante. Una volta a casa conservale in luogo fresco e asciutto all'interno di un sacchetto di carta. Tieni presente che una volta lavate, se non le consumi, è necessario asciugarle, perché l'umidità le deteriora velocemente.

Panna cotta al cioccolato con salsa di ciliegie

Preparazione 20 min+rip
Cottura 20 minuti

INGREDIENTI PER 4

- **panna fresca** 500 ml
- **cioccolato fondente** 150 g
- **gelatina in fogli** 8 g
- **zucchero a velo** 100 g

PER LA SALSA DI CILIEGIE

- **ciliegie** 500 g
- **zucchero semolato** 100 g
- **limone** 1

PER DECORARE

- **ciliegie** 12

Preparazione. Metti a bagno i fogli di gelatina in acqua fredda per 10-15 minuti. Intanto, setaccia lo zucchero a velo in una casseruola, poi aggiungi il cioccolato tritato grossolanamente. Versaci sopra la panna e cuoci a fiamma dolce, senza portare a ebollizione. Incorpora al composto bollente i fogli di gelatina, leggermente strizzati e mescola con una frusta in modo da scioglierli completamente. Suddividi il composto in 4 coppe, coprile con una pellicola e mettile a rassodare in frigorifero per almeno 4 ore. Intanto, prepara la salsa di ciliegie: lavale, elimina i noccioli e versale in una casseruola con lo zucchero e 2 cucchiai di succo di limone e cuocile a fuoco moderato per circa 10 minuti, mescolando di tanto in tanto, poi lasciale raffreddare. Per servire, togli le coppe dal frigorifero, decorale con la salsa e con qualche i ciliegia fresca.

Dessert fresco ed elegante



Tasca di vitello

Taglio di piccole dimensioni che si ricava dalla coscia. La sua forma particolare la rende perfetta per gli arrosti farciti, da servire freddi come nel caso della cima alla genovese

ricette di Livia Sala
foto di Thelma & Louise e Michele Tabozzi

Tenera e succosa

La tasca o spinacino di vitello è un taglio piuttosto piccolo di forma triangolare situato proprio sotto alla noce, più precisamente nella coscia e fa parte del quarto posteriore del bovino. Molto utilizzata per gli arrosti farciti, dato che non è grassa né voluminosa necessita di una cottura abbastanza veloce. Per ottenere un arrosto risulti ancora più tenero e saporito. è meglio lasciarla marinare prima della cottura. Oltre che farcita la tasca si cucina stufata, in padella, alla griglia e, nel caso della tasca da servire fredda, persino in brodo. Può anche essere tagliata a cubotti per ottenere uno spezzatino ricco e delicato. Infine, grazie alla polpa magra ma comunque tenera, viene spesso ridotta a fettine sottili o straccetti.

Tasca di vitello con taccole e ovette

Farcitura ricca e golosa

 Preparazione 30 minuti  Cottura 60 minuti

INGREDIENTI PER 4

- **tasca di vitello** 800 g
- **robiola** 100 g
- **feta** 100 g
- **albume** 1
- **taccole** 300 g
- **uova di quaglia** 8
- **timo** 1 mazzetto
- **pinoli** 50 g
- **burro** 40 g
- **olio extravergine**
- **sale** ○ **pepe**

Preparazione. Metti le uova di quaglia in un pentolino, coprile con acqua e poi rassodale, cuocendole per 3 minuti dall'ebollizione; raffreddale quindi sotto il getto del rubinetto e sgusciale.
Monda le taccole e scottale per 3-4 minuti in acqua bollente salata. Scolale e falle raffreddare. Sbriciola la feta, poi incorporala alla robiola, insaporisci il composto con qualche fogliolina di timo e pepe. Unisci al composto circa 1/3 della taccole e le uova di quaglia. Riempi la tasca con il composto e poi cucila con ago e filo per evitare che il ripieno fuoriesca in cottura. Lascia rosolare la carne in un tegame con qualche cucchiaio d'olio e la metà del burro, poi sala. Copri l'arrosto con un foglio di alluminio e infornalo a 170° per circa 50 minuti. A parte, fai saltare le taccole rimaste con burro, sale, pepe e servile per accompagnare l'arrosto, cospargendo con i pinoli tostati.

Gamberi

Ingrediente per mille ricette, si preparano in un lampo, sono semplici da cucinare e perfetti per piatti freschi da grande caldo estivo



Deliziosi e versatili

Molto utilizzati in cucina per la duttilità e il sapore delicato i gamberi sono pregiati crostacei che si trovano in mare o in acqua dolce. Numerosissimi sono i piatti che li propongono, praticamente in tutte le tradizioni gastronomiche, con una varietà infinita di ricette creative e attuali. Sceglili freschissimi oppure congelati, ma controlla che siano ben conservati. Evita quelli con odore pungente o che risultano un po' molli. Per pulirli, elimina testa, guscio e filetto nero prima della cottura: tuttavia, a volte testa e guscio si lasciano perché aggiungono sapore. Conserva i gamberi freschi sempre in frigorifero e consumali entro 1-2 giorni. Ricorda poi che è meglio non cuocerli troppo a lungo, per evitare che diventino gommosi: di solito, basta immergerli 2 minuti in acqua e vino bollenti o cuocerli 1-2 minuti per lato sulla piastra ben calda. Infine, insaporiscili con spezie ed erbe aromatiche a volontà: sono ideali per personalizzarne il sapore.

Insalata con avocado e pompelmi rosa

Preparazione
20 min+rip

Cottura
5 minuti

INGREDIENTI PER 4

- **code di gamberi** 400 g sgusciate
- **zucchine** 2 piccole
- **avocado** 1
- **pompelmi rosa** 2
- **panko**
- **succo di limone**
- **insalata mista**
- **cetrioli sott'olio**
- **olio extravergine**
- **sale**
- **pepe**

Preparazione. Taglia le zucchine a fettine sottilissime con il pelapatate nel senso della lunghezza, irrorale con abbondante succo di limone, sala e lascia riposare. Intanto, pulisci l'avocado, taglialo a dadini e irroralo con succo di limone. Sbuccia al vivo i pompelmi e ricava gli spicchi. Incidi i gamberi sul dorso, elimina il filetto nero, sciacquali e asciugali, poi passali nel panko e rosolali a fiamma viva in poco olio bollente finché saranno dorati, quindi scolali su carta assorbente. Sgocciola i cetrioli e arrotola le zucchine, poi suddividile nelle ciotole con l'avocado, gli spicchi di pompelmo e qualche ciuffo di foglie di insalata mista. Unisci i gamberi, condisci con poco olio, regola di sale e pepe e servi.

VARIANTE AL BLOODY MARY

Sguscia 16 gamberi, lasciando le code, incidili sul dorso ed elimina il filetto nero. Tuffali in acqua e vino bianco per 2 minuti e scolali. Taglia a dadini 1 cetriolo piccolo e una fettina di anguria. Pulisci 3 pomodori ramati, frullane 2 con il succo di 1 lime, 150 ml di vodka, sale e peperoncino e riduci a cubetti l'altro. Suddividi nei bicchieri il frullato, i dadini di verdura salati, unisci 3 gamberi per ciascuno. Completa con i gamberi rimasti, fettine di lime e foglie di timo e servi ben freddo.

Insalatona
piatto unico



Primosale

Formaggio fresco dal sapore delicato, è ottimo con un filo di miele e frutta secca. Ideale per arricchire i piatti estivi, dalle insalate alle torte salate, cotto alla griglia e al forno sprigiona tutto il suo gusto

ricetta di Michela Sassi

Sciogljevole e versatile

Prodotto semplicemente con latte pastorizzato- vaccino o di pecora - sale e caglio, il primo sale è un formaggio fresco dal gusto delicato e dalla consistenza leggermente burrosa. Primosale significa proprio che viene consumato appena prodotto, senza essere salato ulteriormente né sottoposto al processo della stagionatura. Leggero e versatile in cucina, puoi aggiungerlo alle insalate estive, ai sandwich oppure per arricchire dei semplici crostini di pane e olio, è ottimo poi nelle torte salate e anche consumato da solo con un filo di miele e frutta secca. Ricorda che è buono anche dopo la cottura: semplicemente scottato sulla griglia, oppure cucinato al forno. In questo caso, passalo prima nel pangrattato, otterrai così un formaggio croccante in superficie, morbido e sciogljevole all'interno. Infine, hai mai pensato di aggiungerlo alla pasta? Per esempio, a un semplice piatto di spaghetti da mantecare con olio e primosale a cubetti e da servire infine con una bella macinata di pepe nero.

Insalata ricca

Alla piastra con verdure estive

Preparazione 30 minuti

Cottura 60 minuti

INGREDIENTI PER 4

- **primosale** 300 g
- **peperone giallo** 1
- **pomodorini rossi e gialli** 150 g
- **cipolle rosse** 2 piccole
- **basilico rosso** o **menta**
- **finocchietto** o **origano**
- **olio extravergine** o **sale**

PER LA SALSA AGRODOLCE

- **salsa di soia** 4 cucchiai
- **aceto di mele** 1 cucchiaio
- **miele liquido** 1 cucchiaio
- **olio di sesamo** 1 cucchiaio

Preparazione. Pulisci la cipolla e affettala. Pulisci anche il peperone e taglialo a bastoncini. Versa un giro d'olio in una padella e poi aggiungi la cipolla, fai saltare per 2 minuti e sala appena. Trasferisci la cipolla in un contenitore aggiungi poco olio in padella e poi il peperone, cuocile per circa 5 minuti, in modo che restino croccanti. Aggiungili quindi nel contenitore con le cipolle.
Per la salsa, versa in un barattolo a chiusura ermetica la salsa di soia, l'aceto, l'olio di sesamo e il miele. Chiudi e quindi agita il contenitore per amalgamare.
Taglia il primosale a fette e mettile in freezer pochi minuti. Intanto, scalda la griglia e spennellala con olio extravergine e origano. Adagia le fette di primosale e cuoci 3 minuti per lato. Trasferisci le verdure grigliate in un'insalatiera, aggiungi le erbe spezzettate, il primosale e i pomodorini a pezzetti. Accompagna il piatto di verdure e primosale con la salsa agrodolce.



Nachos

Piccoli triangoli di farina di mais, fritti o cotti in forno, che fanno festa solo a guardarli. Tutto il mondo va pazzo per i piccoli snack che arrivano dal Messico

ricetta di M. Bergamaschi

Croccantezza irresistibile

Tipici della cucina messicana, i nachos sono chips di mais croccanti, insaporite di solito da formaggio fuso e arricchite con una varietà di ingredienti, come peperoni, jalapeños, fagioli, pomodori, cipolle, avocado, e tanto altro ancora. Serviti come antipasto o spuntino durante eventi, feste o serate informali, sono diventati popolari ovunque per la combinazione di sapori e consistenze. Puoi gustare i nachos con una varietà di salse come quella piccante al pomodoro, il guacamole, la panna acida o la salsa di formaggio fuso. Personalizza i nachos aggiungendoli a carni stufate, pollo, fagioli, mais, olive, peperoncini, e tutto quanto ti piace. Ottimi per accompagnare piatti come chili, zuppe o insalatone messicane. Secondo la tradizione furono inventati negli anni '40 da Ignacio Anaya, detto "Nacho" nel suo locale di Piedras Negras, a Coahuila, appena oltre il confine col Texas. Il 21 ottobre, sua data di nascita, è stato dichiarato International Day of Nachos e in Messico si tiene un affollato festival.

Sfilacci di “chili con carne” e insalata

 Preparazione 30 minuti  Cottura 100 minuti

INGREDIENTI PER 4-6
- **polpa di manzo** 600 g (scamone o codone)
- **peperone** 1 ○ **cipolla** 1 ○ **aglio** 1 spicchio
- **polpa di pomodoro** 500 ml ○ **mix per chili in polvere** ○ **alloro** 1 foglia ○ **farina** ○ **salsa Worcester** ○ **origano secco** ○ **zucchero**
- **aceto** ○ **olio** ○ **sale**

PER GUARNIRE: ○ **nachos** ○ **cipolla** 1
- **jalapeños** 2 ○ **pomodoro** 1 ○ **formaggio Cheddar** 80 g ○ **coriandolo fresco** ○ **salsa guacamole** ○ **burrata** ○ **panna acida**

Preparazione. Taglia la carne a pezzi e infarinali. Rosolali in una casseruola con 4 cucchiai d’olio unisci cipolla e aglio tritati, 1 cucchiaio di chili e fai insaporire. Unisci la polpa di pomodoro, 1 cucchiaino di origano, 1 di zucchero, 2 di aceto, 4 gocce di Worcester, sala e prosegui la cottura per 50 minuti, unendo poca acqua calda, se serve. Aggiungi il peperone a pezzettini e prosegui la cottura a fuoco basso per 45 minuti. Per servire, sfilaccia i pezzetti di carne con una forchetta, disponili in un piatto da portata, distribuisci poi nachos a piacere, spolverizza con il formaggio grattugiato, passa sotto il grill per 2-3 minuti, guarnisci con cipolla, pomodori e jalapeños a pezzetti, il coriandolo tritato, burrata e accompagna con il guacamole.

SALSA PICCANTE DA APERITIVO
Cuoci a fiamma media 500 g di polpa di pomodoro con 1 cucchiaino raso di zucchero, mezzo di cumino e mezzo di coriandolo in polvere, per 15-20 minuti, facendo ridurre molto la salsa finché sarà ben densa. Aggiungi 2 cucchiai d’aceto bianco e 1 d’olio, 1 cipolla, 3 peperoncini jalapeños (oppure 2 rossi), 1 ciuffo di foglie di coriandolo fresco, tutti tritati finemente, mescola, regola di sale e pepe, spegni e fai riposare per 1 ora in frigorifero prima di servire.

Goloso piatto unico

mi Piace

ACQUA ROCCHETTA

Come si mantiene la salute urologica?



Acqua Rocchetta e la Società Italiana di Urologia hanno redatto, a scopo divulgativo, un pratico decalogo del buon bere in urologia, per ricordarci alcune sane abitudini quotidiane.
1. Bevi per mantenere tutte le funzioni biologiche dell'organismo in equilibrio tra loro: regolarizzare la temperatura corporea, migliorare la digestione, favorire il transito intestinale e la diuresi.
2. Bevi 2 litri di acqua al giorno distribuendone l'assunzione durante tutta la giornata per facilitare l'eliminazione di scorie metaboliche. Per la tua salute ciò che conta è sopperire alle perdite giornaliere di liquidi. 3. Bevi l'acqua che più ti piace, che sia liscia o frizzante e che abbia una quantità minima di minerali. Scopri tutte le regole del buon bere sul sito www.acquedellasalute.it



MENO30

Meno30 Surgelati presenta i nuovi Filetti di Sogliola. Digeribilità e leggerezza sempre accessibili

MENO30 presenta i Filetti di Sogliola al naturale, in busta sostenibile riciclabile nella raccolta della carta. I Filetti di Sogliola surgelati al naturale Meno30 sono in più molto versatili in cucina, possono essere preparati in una gran varietà di modi: grigliati, al forno, in padella o persino al vapore. Confezionati singolarmente, sono facili da reperire, da conservare e utilizzare solo quando ne hai bisogno: la soluzione perfetta per una cena rapida, leggera e deliziosa quando vuoi.
PROVENIENZA: I Filetti di Sogliola Meno30 sono selezionati da pesca sostenibile nell'Oceano Atlantico Centro Orientale o nell'Oceano Indiano Occidentale come indicato sulla busta e surgelati sul momento.
BUSTA RICICLABILE NELLA CARTA: La busta è riciclabile al 100% nella raccolta della carta. La carta utilizzata è grezza e priva di sostanze chimiche dannose, mentre all'interno uno strato sottile di plastica offre protezione al contenuto.
CONFEZIONE: 300 gr, filetti senza pelle, surgelati singolarmente.



RECLA

Stick di speck Alto Adige igp

Freschi, sfiziosi e pronti all'uso, gli Stick di Speck Alto Adige IGP di Recla sono ideali per chi ama la bontà genuina e la praticità in cucina. I macellai di Recla scelgono le migliori cosce di suino di prima qualità, le lavorano rispettando i processi tradizionali: la salatura avviene pezzo per pezzo, la speziatura viene eseguita con la ricetta segreta di famiglia, l'affumicatura con il legno di faggio è leggera e delicata, e la tipica stagionatura. Successivamente lo Speck Alto Adige IGP viene tagliato al coltello fino a ricavarne fini fiammiferi. Questo formato rende gli Stick perfetti, per un consumo pratico e veloce, sia da gustare crudi che cotti.



BAUER

Dado-CREMA Vegetale Bauer

Un dado dalla consistenza cremosa racchiuso in un pratico tubetto: la buona cucina ha una nuova forma! Genuino, naturale e versatile, si amalgama subito e si dosa a piacere, per quel tocco personale in più alle ricette. Purea naturale di verdure, olio EVO, un pizzico di sale, zero additivi e zero conservanti. Adatto anche a vegetariani e vegani.
dado-CREMA Bauer è il miglior alleato degli chef di ogni giorno: un dado così non si era mai visto!
www.bauer.it

BONO

Bono L'Italiano Filtrato e Non Filtrato (anche nella versione Bio)



Un'offerta ampia quella del brand Bono, dell'azienda Bonolio, che nella sua ampia gamma di prodotti conta anche l'olio L'Italiano Filtrato e Non Filtrato, dal carattere armonioso, frutto di una sapiente selezione e accoppiamento delle pregiate cultivar del Sud Italia. Per entrambe le varianti, in etichetta è accoppiata la figura di Carlo Magno, giusto, nobile e generoso imperatore di Francia. Entrambi hanno un colore verde con riflessi giallo oro. Il primo ha un delicato odore erbaceo con note di mandorla e un sapore fruttato medio. Invece il secondo si distingue per un odore fresco di oliva con note aromatiche erbacee e un sapore fruttato leggermente piccante, con note di erba. Le due varianti sono prodotte anche in versione bio.

MARINE STEWARDSHIP COUNCIL

Buono per te, buono per l'oceano



Marine Stewardship Council (MSC), organizzazione non profit internazionale che promuove la pesca sostenibile, e Smartfood, programma in scienze della nutrizione e comunicazione di IEO, presentano il ricettario "Buono per te, buono per l'oceano".
Nove ricette a base di pesce sostenibile, alimento cruciale per un'alimentazione salutare.Il pesce offre importanti benefici nutrizionali, ma è fondamentale che sia pescato in modo sostenibile affinché tutti possano beneficiarne a lungo termine.
Il ricettario ha l'obiettivo di sensibilizzare i consumatori sull'importanza di scegliere prodotti da pesca sostenibile, riconoscibili dal marchio blu MSC, ed è disponibile su www.msc.org/it

RISO VIGNOLA 1880



"Rosa Puro" Origini di Riso Vignola 1880, il riso elegante che conquista

Il particolare colore di questo riso nasce dalla lavorazione del riso integrale Verelé - una nuova varietà nata per ibridazione spontanea nelle risaie del Vercellese che si distingue per il chicco a pericarpo nero aromatico e naturalmente profumato. Il pericarpo viene asportato attraverso la raffinazione a pietra conferendogli così un particolare e raffinato colore rosato naturale.
Il suo aroma intenso esalta gli ingredienti più diversi e conferisce ad ogni ricetta un tocco memorabile.
I chicchi croccanti e corposi sono ideali per i risotti, con il vantaggio di un tempo di cottura particolarmente rapido (12-14 min.).

SALAMINI ITALIANI ALLA CACCIATORA



La DOP 100% italiana

Per arricchire di gusto i nostri aperitivi estivi non può mancare il Salame Cacciatore DOP, una delle prelibatezze del nostro Made in Italy. Dal gusto dolce e delicato, con la grana fine, è impossibile non riconoscerlo tra gli altri salami: è di piccola taglia, asciutto, compatto e di un bel colore rosso rubino. Perfetto mangiato da solo con del buon pane, come ingrediente di insalate o in abbinamento a della frutta. Il Salame Cacciatore DOP è prodotto con carne di suini nati ed allevati nel Nord e nel Centro Italia. Il riconoscimento DOP è una garanzia per il consumatore che sa di acquistare un alimento di qualità, prodotto nel rispetto della ricetta tradizionale indicata nel Disciplinare di Produzione.



foto di Michele Tabozzi

Cheesecake al matcha e due cioccolati

Una torta ispirata al celebre dolce made in Usa, arricchita dalla polvere del pregiato tè giapponese e da golosi lamponi. La decorazione raffinata completa l'opera e la rende ideale per ogni occasione, anche la più elegante



1 Forma la base

Sbriciola finemente i biscotti nel mixer. Fondi il burro a bagnomaria. In una ciotola unisci biscotti, zucchero a velo, burro fuso e amalgama. Fodera uno stampo a cerniera da 24 cm con carta forno, versa il composto facendolo risalire lungo i bordi. Metti in frigorifero.

Dolce goloso e chic

 Preparazione
100 min+rip

 Cottura
90 minuti

INGREDIENTI

PER LA TORTA

- **zucchero a velo** 50 g • **burro** 180 g
- **frollini al cioccolato** 700 g
- **lamponi** 350 g
- **cocco in scaglie**

PER IL RIPIENO

- **formaggio spalmabile** 550 g • **yogurt greco** 150 g • **zucchero a velo** 300 g
- **tè matcha in polvere** 4 cucchiai
- **uova** 4 • **panna acida o yogurt** 240 ml

PER LA SALSA

- **panna fresca** 200 g
- **cioccolato bianco** 200 g
- **zucchero a velo** 50 g
- **brandy o rum** 4 cucchiai
- **tè matcha** 1 cucchiaino



2 Prepara il ripieno

Versa il formaggio con lo yogurt, lo zucchero e il tè matcha nella planetaria con attacco a foglia e lavora brevemente. Unisci le uova, quindi la panna acida e lavora ancora per rendere la crema omogenea.



3 Cuoci in forno

Togli dal frigorifero la teglia con la base di biscotti e burro, poi versa la crema all'interno del guscio di biscotti. Trasferisci la teglia in forno già caldo a 120° e cuocila per circa 90 minuti. Sforna la torta e falla raffreddare su una griglia. Copri e raffredda in frigorifero per 5-6 ore.

Prepara la salsa 4

In un pentola unisci lo zucchero, la panna e il cioccolato bianco ridotto a pezzetti. Scalda il composto quel tanto che basta per sciogliere il cioccolato. Aggiungi il matcha stemperato in poca acqua, il liquore e mescola per amalgamare.





5 Raffredda la cheesecake

Togli la salsa dal fuoco e lasciala raffreddare. Poi stendila in uno strato omogeneo sulla cheesecake, aiutandoti con una spatola di silicone. Lascia raffreddare il dolce nel frigorifero per almeno 1 ora.

Caratteristiche e uso del tè matcha

Il tè matcha si ottiene dalle foglie di tè verde di qualità elevata (dette tencha) cresciute all'ombra e poi polverizzate finemente. Il suo gusto è molto delicato con note iodate e vegetali. Ed è l'unico tè del quale si consuma l'intera foglia. Di conseguenza offre tutti i nutrienti, solubili e non solubili, del tè. In particolare ha un effetto antiossidante, contiene potassio, ferro, proteine, calcio, manganese, acido folico, fluoro, zinco e vitamina A e C oltre a un'elevata quantità di fibre alimentari di facile assorbimento. Per utilizzare il tè matcha immergi 1 cucchiaio di tè con 1 cucchiaio di acqua bollente e poi mescola con un movimento deciso usando un frustino in bambù, che puoi trovare nei negozi di alimentazione naturale.



6 Decora la torta

Per guarnire, disponi un doppio cerchio di lamponi lungo il bordo della cheesecake poi decora il centro con scaglie di cocco.

Clafoutis alle prugne

Facile e golosa questa ricetta della tradizione francese è arricchita dall'aggiunta del cacao. Un dolce semplice e rustico, perfetto per una merenda all'aria aperta oppure per una cena in famiglia

foto di Mauro Cominelli




Preparazione
20 minuti


Cottura
35 minuti

INGREDIENTI PER UNO STAMPO DA 28 CM

- **prugne rosse mature, ma sode** 5-6
- **farina 00** 120 g
- **cacao amaro in polvere** 60 g
- **zucchero** 150 g
- **lievito vanigliato** 2 cucchiaini
- **cannella** un pizzico
- **uova** 6
- **panna fresca** 500 ml
- **cioccolato fondente** 200 g
- **sale** 1 pizzico
- **burro**



1 Unisci le polveri

Passa il cioccolato fondente con una grattugia a fori piccoli, lavorando su un foglio di carta da forno. Trasferisci il cioccolato in una ciotola, aggiungi 100 g di farina, il lievito e il cacao in polvere setacciati, lo zucchero, la cannella in polvere, sale e mescola per amalgamare.



2 Completa l'impasto

Sguscia le uova in una ciotola a parte e sbattile con una frusta. Aggiungi la panna e mescolate ancora. Versate le uova e la panna a filo nella ciotola col cioccolato, mescolando con la frusta, in modo da ottenere un composto ben omogeneo.

3 Cuoci in forno e servi

Ungi col burro e infarina uno stampo a bordi alti di 28 cm di diametro e della capacità di circa 2 l. Versa il composto e adagia le prugne, tagliate a metà e snocciolate, facendo in modo che la parte del taglio sia rivolta verso il basso. Cuoci in forno a 180° per 35-40 minuti. Lascia raffreddare e servi.



Panzanella in stile gazpacho

Questa "panzanella" può essere trasformata in un piatto più sostanzioso con l'aggiunta di uova sode, prosciutto a fettine e feta a tocchetti. Al posto del peperoncino puoi aggiungere qualche goccia di tabasco.

La zuppa fredda dell'estate





1 Condisci il pane

Taglia il pane a tocchetti, mettilo in una ciotola con acqua fredda e lascialo ammorbidire per 5 minuti. Poi sgocciolalo e strizzalo accuratamente con le mani. Mescola al pane il succo di pomodoro, 1-2 cucchiai di aceto, 1 pizzico di peperoncino in polvere, l'aglio pelato, 1 pizzico di sale e di zucchero, un filo d'olio e raffredda in frigorifero.

Prepara le verdure 2

Pulisci i cipollotti, lavali e riducili a pezzetti. Lava i pomodori, asciugali, tagliali a spicchietti e mescolali ai cipollotti. Lava le foglie di basilico, asciugale stendendole su un telo e poi spezzettale. Unisci tutto al mix di pane e succo di pomodoro e condisci con 5-6 cucchiai d'olio e il sale.





Preparazione
20 minuti



Cottura
No

INGREDIENTI PER 4

- **pane toscano raffermo** 500 g
- **pomodori ramati maturi, ma sodi** 1 kg
- **succo di pomodoro** 200 ml
- **cipollotti rossi** 2
- **aglio** mezzo spicchio
- **basilico** 1 mazzetto
- **cetriolo** 1 piccolo
- **zucchero**
- **aceto**
- **peperoncino in polvere**
- **olio extravergine**
- **sale**



3 Completa il piatto

Frulla il composto fino a ottenere una zuppa fluida e omogenea aggiungendo, se necessario, poco succo di pomodoro. Passa la zuppa al setaccio, raffreddala in frigorifero per 4 ore e servila ben fredda, completando con fettine di cetriolo tagliate sottilissime e alcuni cubetti di ghiaccio.

Insalata di mare nel guscio di pane

Prepara la ricetta classica della tradizione mediterranea. Usa solo ingredienti freschi e goditi il successo di una cena con gli amici

Uno scrigno morbido per il pescato




Preparazione
30 minuti


Cottura
55 minuti

INGREDIENTI PER 4

- **pasta da pane** 400 g
- **gamberi** 200 g
- **polpo** 1 da 200 g
- **pomodorini pizzutelli** 300 g
- **uova** 3
- **cipollotti** 4
- **rucola** 200 g
- **sedano bianco** 2 gambi
- **limone** 1
- **olio extravergine**
- **sale**
- **pepe in grani**



1 Prepara i gusci

Stendi la pasta allo spessore di circa 1 cm e fodera 4 stampi a tronco di cono unti, in modo che la pasta sbordi 2 cm dallo stampo. Ritaglia i bordi con le forbici in modo irregolare per dare movimento ai gusci. Cuoci in forno a 200°, per 20 minuti, togli i gusci dagli stampi e quindi lasciali raffreddare completamente. Intanto, rassoda le uova calcolando 8 minuti dall'ebollizione. Scolale, raffreddale sotto l'acqua corrente e sgusciale.



2 Pulisci e cuoci i frutti di mare

Pulisci il polpo, eliminando gli occhi, il beccuccio e svuotando la sacca. Lessalo per circa 20 minuti. Taglialo quindi a tocchetti piccoli con un coltello ben affilato. Sgusciа i gamberi, eliminando il filamento scuro e lessali a vapore, per almeno 5 minuti.



3 Completa il piatto

Taglia i pomodorini a metà, i cipollotti in quarti e il sedano a filetti, lava la rucola. Unisci in una ciotola le verdure, le uova sode sbriciolate, i gamberi e il polpo, condisci quindi con l'olio, il succo di limone, sale e pepe. Distribuisci l'insalata di mare nei gusci ormai freddi.

Porridge proteico



Manuel

Lievitati e dolci


Preparazione
10 minuti


Cottura
5 minuti

INGREDIENTI
- **fiocchi di avena** 160 g
- **latte di soia** 320 g
- **acqua** 320 g
- **banane** 1
- **lamponi** 10
- **burro di arachidi** 2 cucchiai
- **miele di castagno** 1 cucchiaio
- **sale fino** 1 cucchiaino
- **semi di papavero**

Preparazione. Per realizzare il porridge proteico versa il latte di soia in un pentolino, aggiungi l'acqua, i fiocchi d'avena e il sale. Addolcisci col miele e mescola con cura, quindi portalo a sfiorare il bollore.
Da quel momento conta 5 minutI: il porridge avrà assorbito i liquidi e risulterà morbido, ma non colloso.
Sbuccia la banana e tagliala a rondelle.

Lava e dividi a metà i lamponi. Nel frattempo il porridge sarà pronto, trasferiscilo in una ciotola e aggiungi i semi di papavero. Guarnisci e completa con i lamponi, la banana e il burro di arachidi. Il tuo porridge proteico è pronto! Per apprezzarlo al meglio, gustalo subito.

GOLOSE VARIANTI
Puoi arricchire il porridge anche con scaglie di cioccolato fondente oppure con scaglie di cocco per aggiungere sapore. Se preferisci, puoi sostituire il miele con lo zucchero o con lo sciroppo d'acero, a seconda del tuo gusto e delle tue esigenze. Allo stesso modo, puoi sostituire il latte di soia con latte vaccino.

Sano
e buono



preparo e

Porto via

Pizza al tonno

Dividi 500 g di pasta per la pizza in 2 teglie e allargala. Unisci 100 g di passata di pomodoro condita con olio e sale. Cuoci in forno a 250° 15 minuti, Poi togli le teglie dal forno, aggiungi 200 g di cipolla affettata e cotta in brodo, olio e sale. Cuoci ancora per circa 5 minuti. Togli da forno, aggiungi a ogni pizza 100 g di tonno scolato dall'olio e servi.

Pizza pomodoro e cipolla

 Preparazione 20 minuti

 Cottura 25 minuti

INGREDIENTI PER 2

- **pasta per la pizza** 500 g
- **mozzarella fiordilatte** 80 g
- **cipolle** 250 g
- **brodo vegetale** 250 ml
- **pomodorini** 100 g
- **passata di pomodoro** 100 g
- **olio extravergine**
- **origano**
- **maggiorana**
- **sale** o **pepe**

Riduci la mozzarella a pezzetti sbriciolandola grossolanamente con le mani. Pulisci le cipolle e affettale. Scalda il brodo in un padellino, aggiungi 1 cucchiaio d'olio e la cipolla. Scotta per pochi minuti a fiamma viva. Poi bagna con un altro mestolo di brodo e regola il sale. Lascia cuocere a fiamma media per 10 minuti. Infine insaporisci con una macinata di pepe e fai raffreddare.

Dividi la pasta della pizza in 2 pezzi uguali e poi stendilo in 2 teglie da 28 cm, allargando l'impasto lavorando con i polpastrelli e formando un bordo più spesso. Condisci la passata di pomodoro con olio e sale, poi distribuiscila sulla superficie delle pizze.

Informa a 250° per 10 minuti. Trascorso il tempo, togli le teglie dal forno e aggiungi la mozzarella, le cipolle i pomodorini, 1 pizzico di origano e maggiorana, infine condisci tutto con un filo d'olio. Cuoci ancora per circa 5 minuti e comunque fino a quando il formaggio si è sciolto. Servi subito le pizze ancora calde.

preparo e

Congelo

Salsa di piselli

Scotta in acqua bollente salata 80 g di pisellini (anche surgelati). Passali al mixer con la loro acqua di cottura, 1 pizzico di sale e 3 foglie di menta fresca. Aggiungi 2 cucchiai di yogurt greco e mescola con cura fino a ottenere una crema omogenea.

Filetti di merluzzo croccanti

 Preparazione 15 minuti

 Cottura 10 minuti

INGREDIENTI PER 4

- **merluzzo** 4 filetti
- **uova** 2
- **latte** 30 ml
- **farina** 30 g
- **pangrattato**
- **olio di semi di girasole**
- **prezzemolo**
- **sale**

Elimina le spine dai filetti di pesce con l'apposita pinzetta, sciacquali sotto acqua corrente e asciugali con cura. Apri le uova in una ciotola, unisci il latte e poi sbattile con una forchetta. Versa la farina, 1 pizzico di sale e poi mescola per eliminare i grumi.

Immergi i filetti nella pastella e rigirali, facendo in modo di coprirli completamente. Passali nel pangrattato, premendo delicatamente per fare aderire la panatura, poi scuotili per eliminare l'eccesso.

Scalda abbondante olio di semi in una padella dal fondo spesso quando ha raggiunto 180°. Tuffa i filetti nell'olio, uno alla volta, e friggili per circa 10 minuti, rigirarandoli a metà cottura. Scolali su carta da cucina e sala. Servi con foglie di prezzemolo.

Se preferisci cuocili in forno passa i filetti di pesce nella pastella e poi nel pangrattato. Adagiali in una teglia con carta forno e spennellali con olio extravergine. Cuocili nel forno ventilato a 180° per 25 minuti, girandoli a metà cottura.



1

Tartare di branzino al melone e lime

 Preparazione 20 min+rip

 Cottura no

INGREDIENTI PER 4
o **filetti di branzino freschissimi** 600 g o **scalogno** 1 piccolo o **melone** 1 fetta o **coriandolo** o **uova di lompo rosse** o **lime** 2 o **olio extravergine** o **sale** o **pepe**

Preparazione. Metti in un barattolo col tappo a vite 4 cucchiai d'olio, il succo dei lime, le foglie del coriandolo tagliuzzate e 1 pizzico di peperoncino. Chiudi e scuoti energicamente, per emulsionare la salsina. Spella lo scalogno e tritalo finemente, taglia a cubettini i filetti di branzino e la fetta di melone. Disponi tutto in una ciotola e condisci con la salsina preparata. Copri e metti a marinare in frigorifero per 10 minuti. Stendi delle foglie a piacere su un piatto, disponi un tagliapasta rotondo di circa 6-7 cm, riempilo con la tartare preparata, livella bene con il cucchiaio e sfilalo delicatamente. Ripeti per gli altri 3 piatti, decora con 1 cucchiaino di uova di lompo e servi con salsine piccanti.

PICO DE GALLO
Pulisci 1 cipolla bianca e sminuzzala. Dividi a metà 4 pomodori, elimina i semi e tagliali a dadini. Elimina picciolo e semi di 2 peperoncini verdi piccanti, tritali, poi versa tutte le verdure in una ciotola. Irrora con il succo di 2 lime e sala. Spezzetta le foglie di coriandolo, unisci nella ciotola, mescola e servi.

Piatto rinfrescante



2

Hummus di fagioli con dip di rucola e pomodoro

 Preparazione 30 minuti

 Cottura 1 minuto

INGREDIENTI PER 4
o **rucola** 40 g o **mandorle spellate** 50 g o **pecorino** 50 g grattugiato o **limone bio** mezzo o **aglio** mezzo spicchio
o **pomodori ramati** 300 g
o **cipollotto** 1 piccolo
o **hummus di fagioli** 350 g
o **olio extravergine**
o **basilico** o **sale** o **pepe**
o **granella di pistacchi**

Preparazione. Metti rucola, mandorle, pecorino, mezzo aglio, 50 ml d'olio, sale e pepe nel mixer e aziona per ottenere un pesto omogeneo. Unisci la scorza grattugiata del limone e, se necessario, ancora un po' d'olio. Tieni al fresco.Tuffa i pomodori in una pentola con acqua bollente per alcuni istanti. Sgocciolali, passali sotto acqua fredda corrente, lasciali intiepidire e spellali. Dividili a metà, elimina i semi, poi riducili a dadini. Tritali finemente a coltello con la parte bianca del cipollotto, il basilico e condisci con un filo d'olio, sale e pepe. Servi l'hummus con le salse e la granella di pistacchi

HUMMUS DI FAGIOLI
Frulla 240 g di fagioli bianchi cotti con 1 spicchio d'aglio, 3 cucchiai di succo di limone, 2-3 d'acqua, 3 d'olio, 1 cucchiaino di cumino, sale e pepe, unendo un po' d'acqua, se serve. Incorpora 2-3 cucchiai di tahina, 1 per volta, mescolando bene, poi regola sale e pepe.



3

Tartare di manzo con zucchine marinate

Preparazione
40 min+rip

Cottura
No

INGREDIENTI PER 4
- **zucchine piccole e dolci** 6
- **cavolo cappuccio** 1 fettina
- **controfiletto o scamone di manzo** 400 g
- **vino bianco** 200 ml
- **aceto bianco** 150 ml
- **zucchero**
- **origano secco** 1 cucchiaio
- **capperi dissalati**
- **aglio** 1 spicchio
- **capperi dissalati**
- **olve verdi**
- **salsa Worcester**
- **acciughe**
- **succo di limone**
- **nocciole** 80 g
- **olio extravergine**
- **sale**
- **pepe**

Preparazione. Taglia le zucchine a rondelle sottili, coprile quindi con 3 cucchiai di sale e di zucchero mescolati insieme e fai riposare per almeno 6 ore, meglio ancora per una notte. Sciacquale e asciugale, irrorale con vino e aceto bollenti e fai riposare per 20 minuti, poi scolale e condiscile con l'origano, l'aglio a fettine e olio. Conserva in frigorifero.
Mescola la carne di manzo tritata a coltello con 20 g di capperi dissalati, 30 g di olive verdi denocciolate e 2 filetti di acciuga, tutti tritati molto finemente. Condisci con sale, pepe, poco succo di limone e 2-3 gocce di salsa Worcester, forma quindi 4 polpette ovali.
Per servire, sgocciola le zucchine e suddividile nei piatti. Aggiungi poco cavolo cappuccio a filetti, le polpette, completa con le nocciole tritate e servi.



4

Falafel con crudité e salsa di sesamo

Preparazione
30 min+ rip

Cottura
20 minuti

INGREDIENTI PER 4
- **ceci secchi** 300 g
- **aglio** 1 spicchio
- **cipollotto** 1
- **cumino in polvere**
- **farina 00**
- **bicarbonato**
- **coriandolo** 1 ciuffo
- **insalata mista** 100 g
- **limone** 1
- **tahina** 3 cucchiai
- **olio di semi di arachidi**
- **sale**
- **pepe**

Preparazione. Metti a bagno i ceci in acqua fredda per almeno 24 ore. Scolali, sciacquali e versali nel mixer col cipollotto tagliato a fettine, le foglie del coriandolo, lo spicchio d'aglio, mezzo cucchiaino di cumino, un pizzico di bicarbonato, sale, poi frulla fino a ottenere un composto omogeneo. Versalo in una ciotola, copri e lascialo riposare per mezz'ora al fresco.
Con le mani inumidite, forma tante polpettine della grandezza di una noce e passale nella farina. Poi friggile in una padella con abbondante olio caldo, poche per volta, finché saranno dorate.
Sgocciola i falafel su carta assorbente da cucina, spolverizzali con il sale e servili ben caldi, accompagnati dall'insalata condita a piacere, e una salsina fatta con la tahina diluita con il succo del limone, sale e pepe e poca acqua, finché diventa fluida.



5

Pollo saltato con verdure in salsa di soia all'orientale

Preparazione 15 minuti

Cottura 10 minuti

INGREDIENTI PER 4

- **petto di pollo** 500 g
- **peperone rosso** 1
- **cipollotti** 2 ○ **zucchine** 2
- **zenzero** 1 pezzetto
- **aglio** 1 spicchio
- **peperoncino piccante** 1
- **salsa di soia** 3 cucchiai
- **zucchero** 1 cucchiaino
- **amido di mais**
- **olio di semi**
- **sale**

Preparazione. Elimina le cartilagini e taglia il pollo a fettine. Mescola in una ciotola 2 cucchiaini di amido con la salsa di soia, lo zucchero e poi diluisci tutto con 100 ml d'acqua fredda. Versa 2 cucchiai di amido in una ciotola, passaci le fette di pollo e falla aderire bene, poi scuotile dentro un colino per eliminare l'eccesso. Scalda un filo d'olio in una padella ampia o in un wok e fai rosolare il pollo, mescolando spesso, finché sarà ben dorato. Toglilo quindi dalla padella, unisci l'aglio tritato e lo zenzero a fettine. Aggiungi il peperone a striscioline, le zucchine e i cipollotti a rondelle. Cuoci per 4-5 minuti a fuoco medio, mescolando spesso in modo che le verdure siano ancora croccanti. Aggiungi il pollo, mescola, versa il condimento preparato e prosegui la cottura ancora per 3-4 minuti, mescolando spesso, finché il sugo sarà leggermente addensato. Servi il pollo saltato e le verdure con riso pilaf.



Ricetta multicolore

6

Crema di patate dolci e piselli con riso pilaf

Preparazione 15 minuti

Cottura 30 minuti

INGREDIENTI PER 4

- **patate dolci** 600 g
- **scalogno** 1
- **piselli gelo** 100 g
- **mais al naturale** 100 g
- **alloro** 1 foglia
- **olio extravergine**
- **sale** ○ **pepe**

Preparazione. Lessa i piselli in abbondante acqua bollente salata per 5-6 minuti dall'ebollizione, poi scolali e passali sotto acqua fredda. Sbuccia e taglia a tocchi le patate e lo scalogno, poi lessali con 500 ml d'acqua leggermente salata e l'alloro per circa 20 minuti dall'ebollizione. Scolale, tenendo da parte l'acqua, elimina l'alloro e passale allo schiacciapatate. Poi incorpora 2 cucchiai d'olio mescolati a 100 ml della loro acqua tenuta da parte. Aggiungi i piselli e il mais, regola di sale e pepe e servi con il riso.

RISO PILAF

Disponi 300 g di riso, basmati in uno scolapasta e sciacqualo sotto acqua fredda. Scalda un filo d'olio con 1 scalogno tritato in una casseruola che possa andare in forno. Versa il riso, tostalo 2 minuti e bagna con 6 0 ml di brodo vegetale caldo. Copri e cuoci in forno a 180° per 16-18 minuti. Sforna, regola di sale e poi, se ti piace, unisci le foglie tritate di 1 mazzetto di prezzemolo, mescola e servi con la crema di patate dolci e piselli.



7

Pollo fritto alla paprica affumicata e insalata mista

Preparazione
20 minuti

Cottura
10 minuti

INGREDIENTI PER 4

- **petto di pollo** 600 g
- **paprica affumicata** 3 cucchiai
- **cavolo cappuccio** 1 fetta da 25 g ○ **barbabietola** 1
- **misticanza** 120 g
- **amido di mais** 60 g
- **peperoni gialli e verdi** 80 g
- **pane casereccio**
- **olio di semi di arachidi**
- **olio extravergine**
- **sale**
- **pepe**

Preparazione. Sbuccia la barbabietola e tagliala a fettine, poi dividile a quadratini. Affetta il cavolo cappuccio finemente e tieni da parte. Riduci a dadini piccolissimi le falde dei peperoni. Taglia il petto di pollo a fette molto sottili, irrorale con succo di limone, sale e poco olio. Copri e metti a marinare al fresco per 15 minuti. Sgocciolale, passale nell'amido di mais mescolato con la paprica, scuotendole bene per eliminare l'eccesso. Friggi le fettine, poche per volta, a fuoco medio in una padella ampia con abbondante olio ben caldo, girandole di tanto in tanto, finché sono ben dorate. Scolale su carta assorbente e poi spolverizzale con 1 pizzico di sale e i dadini di peperoni. Servile con maionese, salsa barbecue o altre salse piccanti a piacere e accompagna con l'insalata di misticanza, barbabietole, cavolo cappuccio e fette di pane casereccio calde.



8

Budino al mango e rum con panna montata

Preparazione
20 min+rip

Cottura
30 minuti

INGREDIENTI PER 4

○ **uova** 4 ○ **mango** 1 ○ **latte** 100 ml ○ **latte condensato dolce** 1 barattolo da 395 g
○ **rum** 1 cucchiaio
○ **estratto di vaniglia**
○ **panna montata**
○ **scaglie di cioccolato**

Preparazione. Sbuccia il mango, elimina il nocciolo e frullalo con le uova, il latte condensato, quello fresco, 1 cucchiaino di vaniglia e il rum. Distribuisci il composto in 6-8 stampini di circa 7 cm di diametro, coprili con alluminio e sistemali nel cestello per la cottura a vapore. Versa acqua fino a sfiorare la base e porta a ebollizione, cuoci quindi per circa 30 minuti. Fai raffreddare i budini in frigo almeno 6 ore. Servili con panna montata.

GELO D'ANGURIA

Frulla circa 1,2 kg di polpa d'anguria, filtrala e misura 1 litro di succo. In una casseruola mescola 100 g di zucchero, 90 g di amido di mais e 1 pizzico di sale. Poi stemperali versando il succo poco alla volta. Aggiungi 1 cucchiaino di succo di limone e porta lentamente a ebollizione, mescolando spesso. Prosegui la cottura a fiamma bassa mescolando per circa 10 minuti, finché il composto si addensa. Versalo in 6-8 coppette. Lascia raffreddare, copri con pellicola e poi metti in frigorifero per almeno 6 ore. Servi con cioccolato a scaglie.

GialloZafferano

GRUPPO MONDADORI

Prodotto e realizzato da
OpenEyes Film Srl

DIRETTORE RESPONSABILE
Simona Stoppa
simonastoppa@openeyesfilm.net

CON LA COLLABORAZIONE
del team web giallozafferano.it

COLLABORATORI
Luciana Giruzzi
Marilena Bergamaschi
Michela Sassi

IN CUCINA
Karen Huber

FOTO
Antonio Bagnano
Gianmarco Folcolini
Ciro Rota
Anna D'Acunzo

STYLIST
Federica Esti
Michela Burkhart

nel prossimo numero in edicola **l'11 luglio**

Voglia di ...

Crudi: carpacci e tartare di carne e pesce, gazpacho di verdure, insalate di frutta e verdura

30 minuti

Spiedini di carne, pesce e verdure cucinati sulla griglia o in forno. Da condividere con gli amici

Tradizione ai fornelli

Secondi ricchi ed elaborati da servire rigorosamente freddi

Pranzo di Ferragosto

Scialatielli ai frutti di mare, torta salata e dessert alle pesche

... E TANTO ALTRO!



MONDADORI MEDIA S.P.A.
SEDE LEGALE
Via Gian Battista Vico 42, Milano
DISTRIBUZIONE a cura di Press Di srl.
SERVIZIO ABBONAMENTI è possibile avere informazioni o sottoscrivere un abbonamento tramite: sito web: www.abbonamenti.it/mondadori; e-mail: abbonamenti@ mondadori.it; telefono: dall'Italia 02 49572001; dall'estero tel.: +39 02 86896172. Il servizio abbonati è in funzione dal lunedì al venerdì dalle 9:00 alle 19:00; posta: scrivere all'indirizzo: Direct Channel SpA – Casella 97 - Via Dalmazia 13, 25126 Brescia (BS). L'abbonamento può avere inizio in qualsiasi periodo dell'anno. L'eventuale cambio di indirizzo è gratuito: informare il Servizio Abbonati almeno 20 giorni prima del trasferimento, allegando l'etichetta con la quale arriva la rivista.
SERVIZIO ARRETRATI/COLLEZIONISTI
tel. 045 8884400, email collez@mondadori.it
PUBBLICITÀ Mediamond S.p.A. – Viale Europa 44, 20093 Cologno Monzese tel. 02 21025259, e-mail contatti@mediamond.it
Pubblicazione registrata al Tribunale di Milano n° 105 del 14/03/2017.

Stampa: Effe Printing Srl - Località Miole Le Campore - Oricola (L'Aquila)



Il nostro impegno. Utilizziamo carta certificata PEFC ottenuta da cellulosa riciclata e da fonti controllate. La nostra scelta contribuisce a salvaguardare nel tempo l'integrità del patrimonio forestale nel mondo per le generazioni presenti e future.



Questo periodico è iscritto alla Federazione Italiana Editori Giornali ISSN 2532-3539